ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง อ.ท้ายเหมือง จ.พังงา



ก้าวไกล...กับวิทยาลัยชุมชน สู่การกลับมาแห่งทางสายเอก

วิทยาลัยชุมชน
สถาบันการศึกษาของประชาชน

ก้าวไกล...กับวิทยาลัยชุมชน สู่การกลับมาแห่งทางสายเอก

ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง
กระทรวงศึกษาธิการ (ภาคเอกชน) แห่งแรกในประเทศไทย



มหาสติปัฏฐาน ๔
ภาคปฏิบัติ

โดย....พระอาจารย์ สุรพจน์ สทฺธาธิโก

มหาสติปัฏฐานสี่

ภาคปฏิบัติ

บรรยายธรรมโดย

พระอาจารย์ สุรพจน์ สทฺธาธิโก

พิมพ์ครั้งที่ ๓ ๒๕ กันยายน ๒๕๔๖ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ถอดเทป / พิมพ์	แม่ชี ภิรมย์ขวัญ อักษราชัยพฤกษ์
	ดวงฤทัย อักษราชัยพฤกษ์
	กฤติยา ศักดิ์บูรณาเพชร
	ศิริวรรณ ลีรัจนกุล
พิสูจน์อักษร	แม่ชี ภิรมย์ขวัญ อักษราชัยพฤกษ์
	ดวงฤทัย อักษราชัยพฤกษ์
	กฤติยา ศักดิ์บูรณาเพชร
คอมพิวเตอร์/ออกแบบปก	ศิริวรรณ ลีรัจนกุล
ติดต่อ / ประสานงาน	กฤติยา ศักดิ์บูรณาเพชร

ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง

กระทรวงศึกษาธิการ (ภาคเอกชน) แห่งแรกในประเทศไทย

---

๑๐๙ หมู่ ๙ ซอยเทศบาล ๕ ถนนเพชรเกษม ตำบลท้ายเหมือง
อำเภอท้ายเหมือง จังหวัดพังงา ๘๒๑๒๐ โทร.(๐๗๖) ๕๗๑๘๙

ธมฺมทีโป

(ดวงประทีปแห่งธรรม)

คนที่ฝึกสติปัฏฐานสี่
ของนั้นดีใครไม่รู้ดูไม่เห็น
การปล่อยวางขันธ์ห้านั้นสำคัญ
ปล่อยไม่เป็นจิตตกฐานฌานตกลง

ปฏิบัตินั้นต้องทิ้งสิ้นทุกสิ่ง
เห็นของจริงเป็นสมมุติไม่มั่นหมาย
จิตเริ่มดิ่งญาณเริ่มเกิดทิ้งรูปกาย
สมดังหมายเห็นจิตลงภวังค์

แล้วจากนั้นเห็นจิตเกิดขณะ
ขันธ์ห้าละออกจากจิตหรือไฉน
กายก็ละจากขันธ์ห้าปีติใจ
รู้ภายในเห็นจิตวิมุติพลัน

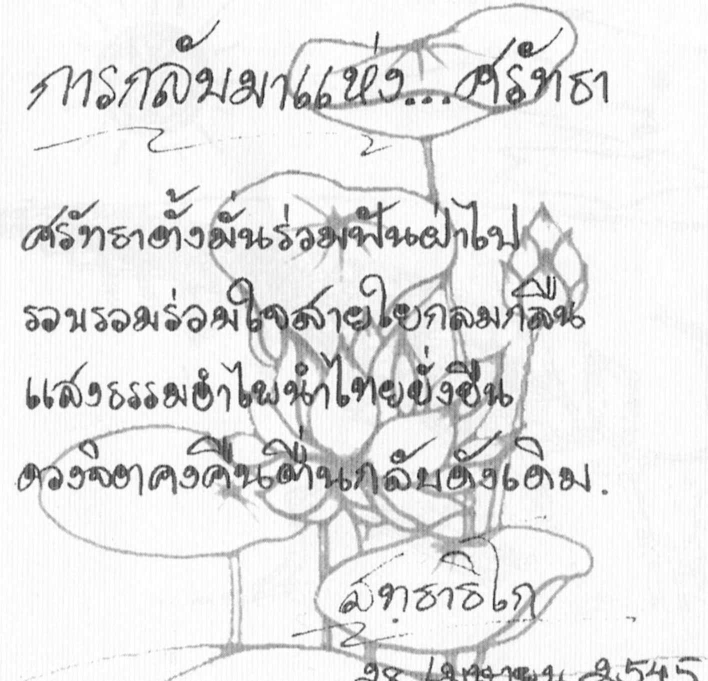
แล้วจากนั้นเห็นจิตหลุดจากจิต
เพ่งพินิจว่าอะไรไฉนนั่น
เหมือนพระจันทร์ทอแสงผ่องอำพัน
จิตดวงนั้นเป็นวิมุติหลุดพ้นเอย



ธมฺมธโรภิกฺขุ
(พระมหาเถระผู้ทรงธรรม)

หลวงพ่อใหญ่เป็นครูที่ประเสริฐ
เพราะท่านเลิศด้วยปัญญาไม่มีสอง
ในไทรงามท่านเป็นหนึ่งไม่เป็นรอง
ศิษย์ทั้งผองล้วนภักดีด้วยใจจริง
พระคุณท่านล้วนเปรียบดังพ่อแม่
คอยสอดส่องดูแลเฝ้าค้นหา
ให้ธรรมะสอนศิษย์ตลอดมา
ทุกๆ คราเป็นเช่นนี้อยู่ร่ำไป
ทุกคืนค่ำท่านต้องหอบสังขาร
มีศิษย์หามคอยเข็นเป็นนิสัย
การและงานที่ท่านทำอยู่ที่ใจ
ท่านรักใคร่ในศิษย์ทุกๆ คน
ท่านไม่แบ่งชนชั้นและวรรณะ
ท่านยอมละสังขารเพื่อสั่งสอน
ท่านนั้นเป็นคุณครูผู้อาทร
ท่านสั่งสอนทุกๆ คนพ้นทุกข์เอย.

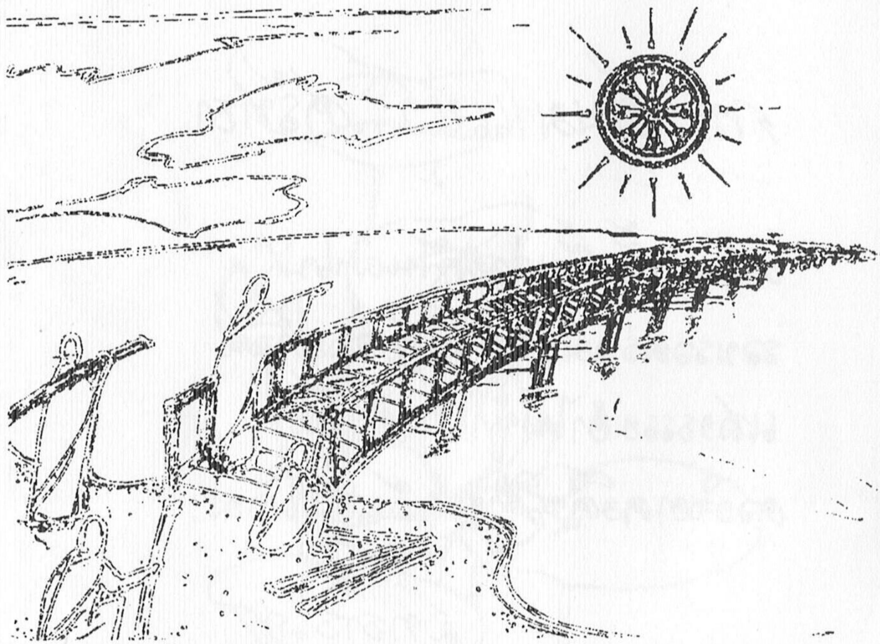
การกลับมาแห่ง...ศรัทธา



ศรัทธาตั้งมั่นร่วมฟันฝ่าไป
รวมรวมร่วมใจสายใยกลมกลืน
แสงธรรมอำไพนำไทยยั่งยืน
ดวงจิตคงคืนถิ่นกลับดังเดิม.

สุทธาธิโก

๒8 เมษายน ๒545



ร่วมสร้าง...หนทางธรรม

เรามาร่วมกัน
ร่วมฝ่าฟันไปพร้อมกัน
ด้วยดวงจิตที่มุ่งมั่น
ขอความฝันจงเป็นจริง

วันเกิดชนทั้งหลาย
ที่มั่นหมายในความดี
บันทึกลงตรงปฐพี
กาลครั้งนี้มาช่วยกัน

สำเร็จพลันไม่ชักช้า
ผู้นำหน้าไม่ถอยหนี
ร่วมมือกันเสร็จทันที
ขอความดีคงอยู่คู่ทุกคน

สทฺธาธิโก

จิตที่ฝึกดีแล้ว ย่อมนำความสุขมาให้

พระอาจารย์ สุรพจน์ สทฺธาธิโก



๑ การค้นพบจิต

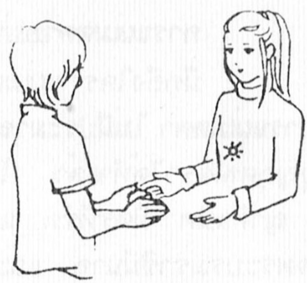
หงายมือ ๒ ข้างวางบนหัวเข่า สูดลมหายใจ เข้าช้า ๆ ลึก ๆ ผ่อนลมหายใจออกเบา ๆ ลงไปตรงกลางทรวงอกบริเวณลิ้นปี่

นิ่งและสังเกต สักครู่หนึ่ง จะมีความรู้สึกเหมือนชีพจรเต้นอยู่ ตึ๊บ..ตึ๊บ...วึ๊บ...วึ๊บ... (เกิด-ดับ) บางครั้งรู้สึกแน่น ๆ เหมือนเหนื่อย ๆ หรือรู้สึกว่าง ๆ อยู่ภายในก็ให้สังเกตความรู้สึกไว้ตรงนี้ด้วยอาการที่ผ่อนคลาย

๒ เรียนรู้การรับ-ส่งกระแส เพื่อแผ่เมตตา



จากจิต......รู้สึกไปที่มือทั้ง ๒ ข้าง ค่อย ๆ ยกมือขึ้น ระยะห่างกันเล็กน้อย นิ่ง สังเกตความรู้สึก จากนั้น ขยับมือเข้า - ออกช้า ๆ จะรู้สึกเหมือนแม่เหล็กเหมือนแรงดึงดูด หรือลูกบอลพลังงาน ฯลฯ



ให้ส่งกระแสซึ่งกันและกัน โดยฝ่ายรับยกมือค้างไว้ ฝ่ายส่งขยับมือเข้า - ออก ส่งกระแสเข้าไปแล้วให้ผู้รับบอกความรู้สึกของกระแสที่รับได้ จากนั้นผู้รับเปลี่ยนเป็นผู้ส่ง แล้วให้บอกความรู้สึกซึ่งกันและกัน



เปลี่ยนรูปแบบการส่ง โดยฝ่ายรับหงายฝ่ามือขึ้นไม่ต้องเคลื่อนไหว ฝ่ายส่งคว่ำมือลง ผู้ส่งน้อมกระแสจากจิตไปที่มือทั้ง ๒ ข้าง ขยับมือขึ้น - ลงช้า ๆ เพื่อสังเกตความรู้สึกที่ส่งไป แล้วบอกความรู้สึกซึ่งกันและกัน เช่น อุ่น ๆ ร้อน ๆ เหมือนแรงดึงดูด หนัก ๆ เวลาขยับมือเข้าใกล้ เบา ๆ เมื่อเวลายกมือออกห่าง ฯลฯ ฝ่ายรับเปลี่ยนเป็นฝ่ายส่ง ให้ส่งกระแสซึ่งกันและกัน

๓ กระแสที่ได้เรียนรู้ สู่การแผ่เมตตา

การแผ่เมตตาอย่างสั้น ๆ ....จากจิต

นึกถึงใคร แผ่เมตตาไป "ให้มีความสุข"

การแผ่เมตตา ไม่มีประมาณ

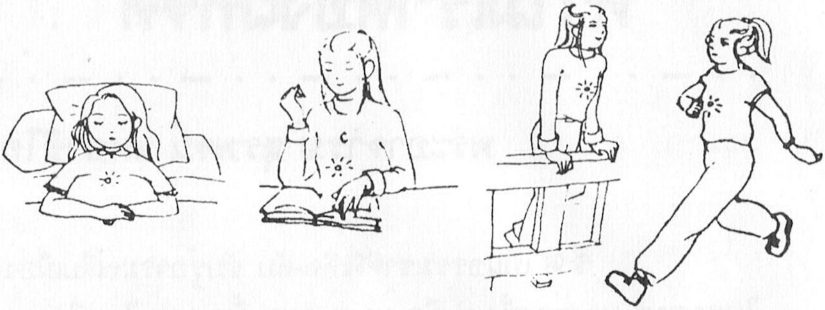
จากจิต.....น้อมบุญกุศลที่เราได้ทำแล้ว ในบัดนี้ แผ่ไปให้พ่อ...แม่ ครูบาอาจารย์ ญาติสนิท มิตรที่รัก แผ่เมตตาให้ในหลวงของพวกเรา สมเด็จพระบรมราชินีนาถ และ พระบรมวงศานุวงศ์ทุกพระองค์ บรรพบุรุษที่รักษาผืนแผ่นดินนี้ไว้ ผู้มีพระคุณทุกท่าน เทวดาทั้งสิบทิศ เจ้ากรรมนายเวร สัตว์นรก เปรต อสุรกาย สรรพสัตว์ทั้งหลาย อันไม่มีประมาณให้ร่วมอนุโมทนาสาธุการ.. ท่านที่มีทุกข์ ขอให้พ้นทุกข์ สุขอยู่แล้ว ขอให้สุขยิ่งขึ้น...



จากจิต...แผ่พลังความรักและความปรารถนาดีออกไปรอบ ๆ สถานที่ รอบ ๆ จังหวัด รอบ ๆ ประเทศออกไปทั่วโลกจักรวาล อันกว้างใหญ่ แผ่ไปไม่มีประมาณ กว้างขวางไร้ขอบเขต "ให้ทุกท่านมีความสุข" นิ่ง สักครู่หนึ่ง...

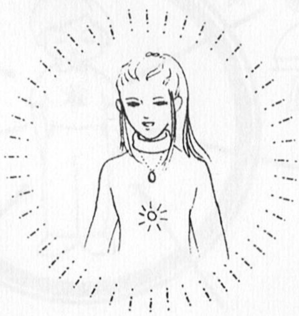
เมื่อต้องการจะออกจากการแผ่เมตตาอย่ารีบลืมตา ให้ตั้งจิตภายในว่า "กลับ" แล้วสูดลมหายใจเข้าช้า ๆ ผ่อนความรู้สึกลงมาที่จิต...ที่มือ...ลงมาที่ขา สัก ๒-๓ ครั้ง แล้วค่อย ๆ ลืมตา

๔ ดวงจิตผ่องใส ได้ตลอดทั้งวัน



ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง หรือนอน ทุกการเคลื่อนไหว ให้สังเกตความรู้สึกที่จิต เห็นการเกิด-ดับภายในไปตลอดเวลา ศีล-สมาธิ-ปัญญา จึงเดินไปพร้อมกัน

๕ ทางสายกลาง...ทางดับทุกข์



จิต ดำเนินอยู่บนทางสายกลางเห็นทุกข์ และดับทุกข์ได้เพราะมีปัญญาเห็นความจริงว่า.. ทุกข์ที่เกิดขึ้น มีความดับไปเป็นธรรมดาจิตกับความคิดแยกจากกันจิตจึงผ่องใส เป็นอิสระจากความคิดทั้งดีและไม่ดี ความคิดไม่ดีละทิ้งไป ความคิดดีนำมาใช้ แต่ไม่ยึดมั่นว่าความคิดทั้งหลาย เป็นเรา เป็นของเรา จิตจึงหลุดพ้นจากความทุกข์ พบความสุขที่แท้จริงตลอดไป

ทำไมเราต้องฝึกจิต

พระอาจารย์ สุรพจน์ สทฺธาธิโก

จิต เป็นธรรมชาติที่เกิด-ดับ รับรู้อารมณ์สืบเนื่องไปทุกขณะ ทางช่องทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เรียกว่า วิญญาณ จิตดั้งเดิม...ผ่องใส แต่เศร้าหมอง เมื่อออกไปรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ และถูกกิเลสที่จรมา คือ ความโลภ โกรธ หลง ครอบงำ เพราะไม่รู้ตามความเป็นจริงว่า สิ่งใดเกิดขึ้น สิ่งนั้นย่อมดับไปเป็นธรรมดา



พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า "ธรรมทั้งปวงรวมลงที่จิต" การที่เราเริ่มต้นดูจิต คุมใจเอาไว้ ชื่อว่า คุมอารมณ์ทั้งหมด ทั้งความรู้สึกพอใจ - ไม่พอใจ ความคิดดี - ไม่ดี ฯลฯ เมื่อเรากลับมารู้สึกที่จิตเนือง ๆ เห็นการเกิด - ดับภายใน จึงไม่หวั่นไหวไปในอารมณ์ทั้งปวง

เมื่อบุคคลมี ราคะ มาก พระพุทธองค์ทรงสอนให้ พิจารณาซากศพ ช่วย

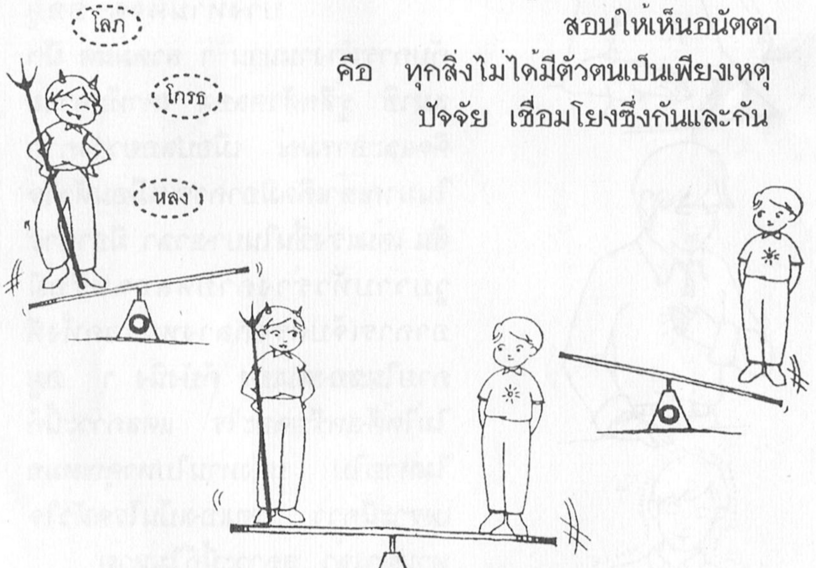
เมื่อมี ความโกรธ พระพุทธองค์ทรงสอนให้ แผ่เมตตา

เมื่อมี ความคิด มาก พระพุทธองค์ทรงสอนให้ พิจารณา ความไม่เที่ยง

เมื่อติด ความสุข พระพุทธองค์ ทรงสอนให้เห็น ทุกข์

เมื่อมี ความยึดถือตัวตนอยู่ พระพุทธองค์ทรงสอนให้เห็นอนัตตา

คือ ทุกสิ่งไม่ได้มีตัวตนเป็นเพียงเหตุปัจจัย เชื่อมโยงซึ่งกันและกัน



เมื่อพิจารณาดีแล้ว จิตย่อมตั้งมั่น มีปัญญาเห็นตามความเป็นจริง เห็นทุกข์ที่เกิดขึ้นและทุกข์ที่ดับไป ชื่อว่า... ดำเนินอยู่บนทางสายกลาง เรารักษาจิต รู้สึกไปเนือง ๆ ไม่ยินดี ไม่เพลิดเพลินหลงใหล คลายความติดใจในสิ่งทั้งหลาย.. **จิตจึงเป็นอิสระ จากความทุกข์ความกังวลทั้งปวง** นี่เป็นเป้าหมายว่าทำไมเราต้องฝึกจิต

สภาวธรรมทั้งปวง
ล้วนไม่ควรยึดมั่น

พระอาจารย์ สุรพจน์ สทฺธาธิโก







บางท่านที่จดจ่ออยู่กับการทำงานนาน ๆ สวดมนต์ ฝึกสมาธิ รู้สึกตัวตลอด เท่าทันความคิดและอารมณ์ เมื่อปล่อยวางภายในมากเข้าเกิดมีอาการเหมือนหัวใจสั่น เต้นแรงขึ้นในบางเวลา มีอาการวูบวาบทั่วร่างกายตลอดหรือมีอาการเจ็บตรงกลางหน้าอกทั้งที่ภายในของตนเอง ก็ยังนิ่ง ๆ อยู่ไม่ได้ตึงเครียดอะไร แต่สภาวะนี้ก็ไม่หายไป บางท่านไปหาคุณหมอเพราะนึกว่า ตนเองเป็นโรคหัวใจ ทานยาแล้ว สภาวะนี้ก็ไม่หาย

สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นสภาวะธรรม ที่เกิดจากการที่เรารู้สึกตัวมากขึ้น ความรู้สึกจากภายนอกจะเข้าถึงภายในจิตภายในซึ่งเป็นสภาวะ "จิตปรมัตถ์" มีการเกิด-ดับตลอดเวลา จะถูกปลุกให้ตื่นขึ้น เข้าสู่เส้นทางที่สมาธิ - ปัญญาเดินไปพร้อมกัน

ดังนั้น เมื่อเรารู้สึกที่จิตไปเนือง ๆ เวลามีกิเลสเข้ามา ญาณภายในก็จะสลัดออกไปเอง เหมือนเครื่องตัดไฟอัตโนมัติ และจะมีผลต่อร่างกาย คือ เมื่อสลัดกิเลสออกไป ร่างกายก็สะบัดตาม มีอาการสะบัดไปสะบัดมา ภายนอกคล้ายคนโงกง่วง แต่ภายในรู้สึกอยู่ตลอด

บางครั้งประคองจิตไป จิตจะเริ่มนิ่ง ดิ่งลงภวังค์ เหมือนเคลิ้ม หรือเวลานอน อาจจะรู้สึกเหมือนนอนไม่หลับ เพราะจิตตื่นอยู่ ให้รู้สึกไว้..... ความรู้สึกจะผสานกับความนิ่ง จิตดิ่ง แต่รู้สึกตัวตื่นอยู่ในภวังค์

จิตที่อยู่ในเส้นทางมหาสติปัฏฐาน ๔ อริยมรรคมีองค์ ๘ ... อาตาปี คือ ความเพียรเผากิเลส สัญญากรรมในอดีตจะถูกคุ้ยขึ้นมา ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดที่จิต มีสัมปชัญญะ คือ ความรู้สึก เห็นการเกิด - ดับไปตลอด เป็นการทำลายความยึดมั่นในสัญญา

อาการต่าง ๆ เช่น แน่น อึดอัดในหน้าอก มึนศีรษะ คล้ายจะอาเจียน บางครั้งมีอาการหนาว ๆ ร้อน ๆ ปวดเมื่อยถึงกระดูกข้างใน มีสภาวะเหมือนลูกศรเสียบอก เจ็บแปลบเข้าถึงหัวใจ ถูกกระชาก..ให้นิ่ง รู้สึกที่จิต แล้วน้อมแผ่เมตตาไป "ให้มีความสุข" สภาวะธรรมเหล่านี้อาจจะเกิดขึ้น เป็นความก้าวหน้าทางการปฏิบัติ และเป็นการชดใช้บาปกรรมทั้งหลายด้วยสภาวธรรมภายใน แต่สภาวธรรมทั้งหลาย ก็ไม่ควรยึดมั่น

เรือที่มุ่งตรงไปตามเข็มทิศ...เมื่อเจอพายุหรือสิ่งรบกวน
ไม่หวั่นไหวออกไปนอกเส้นทาง ย่อมถึงจุดหมายได้ฉันใด..
จิตที่รู้สึกตัว... ไม่ว่าสภาวธรรมใดเกิดขึ้น
ไม่ยึดมั่น จึงไม่หวั่นไหว ย่อมถึงจุดหมาย
คือความเป็นอิสระจากความทุกข์
พบความสุขที่แท้จริงได้ฉันนั้น

บทนำ

อย่างที่ทุกคนได้ยินมาแล้ว ในกาลก่อน เมื่อ ๒,๕๐๐ ปี

ในวันนี้ เราก็ได้กลับสู่สภาพนั้นอีกครั้ง

เจอในสภาพ กาลก่อนเช่นไร กาลนี้ก็เช่นนั้น

เพราะทางสายเอกของ พระพุทธเจ้า มีทางเดียว

และไม่เลือกกาลเวลา

" เมื่อมีผู้ ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ

ตามแนวทาง มหาสติปัฏฐานสี่ นี้แล้ว

โลกนี้ ... จะไม่ว่างจากพระอรหันต์ "

ที่ ศธ ๐๕๐๔/๓๓๘๔

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา
๓๒๘ ถนนศรีอยุธยา ราชเทวี
กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

๑๑ มีนาคม ๒๕๔๗

เรื่อง ขออนุญาตจัดพิมพ์หนังสือและจัดทำเทปธรรมะ

นมัสการ พระอาจารย์ สุรพจน์ สทฺธาธิโก

สิ่งที่ส่งมาด้วย หนังสือการดำเนินงานวิทยาลัยชุมชน จำนวน ๑ เล่ม

ตามที่กระทรวงศึกษาธิการดำเนินการตามนโยบายรัฐบาลในการจัดตั้งวิทยาลัยชุมชนขึ้นเพื่อให้เป็นสถาบันการศึกษาที่บริหารจัดการโดยชุมชน และจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษาต่ำกว่าปริญญาจัดการศึกษาต่อเนื่อง ตลอดจนฝึกอบรมต่างๆ เพื่อพัฒนาอาชีพและพัฒนาคุณภาพชีวิตตามความต้องการและปัญหาของชุมชน อันจะนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน และพึ่งตนเองได้ การดำเนินงานวิทยาลัยชุมชนยึดหลักการพัฒนาคนและสังคม ในลักษณะองค์รวมและตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นไทย ดังนั้น สาระของหลักสูตรและกิจกรรมที่จัดจึงมีสาระที่เน้นทั้งการพัฒนา "คน" และพัฒนา "อาชีพ" โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาคนได้จัดรายวิชาบังคับไว้ในหลักสูตรอนุปริญญา อาทิ ความจริงของชีวิต จริยธรรมกับชีวิต วิถีไทย เป็นต้น ตลอดจนการจัดกิจกรรมนักศึกษาและการจัดหลักสูตรระยะสั้นต่างๆ ให้เน้นการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม นอกจากนี้การประชุม สัมมนา อบรมบุคลากรผู้ดำเนินงานวิทยาลัยชุมชนจะจัดให้มีการพัฒนาจิตมาโดยตลอด ทั้งนี้ โดยมีความเชื่อว่าหากคนเป็นคนดีแล้ว ย่อมทำให้ชุมชนและสังคมดีด้วย นั้น

ในการนี้ สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการพิจารณาแล้วเห็นว่าหนังสือของพระคุณท่านเป็นหนังสือที่บรรยายแนวทางการ

/พ้นทุกข์และ...

พ้นทุกข์และการพัฒนาตนเองด้วย "การฝึกจิต" ที่บุคคลทุกเพศ ทุกวัย ทุกศาสนา สามารถปฏิบัติได้และเห็นผลได้ด้วยตนเอง และเป็นหนังสือที่มีประโยชน์ สามารถนำไปใช้เป็นหนังสือประกอบการเรียนการสอนในหลักสูตรทุกประเภทของวิทยาลัยชุมชน และการพัฒนาบุคลากรในระบบวิทยาลัยชุมชนทั้งหมด ตลอดจนเผยแพร่ให้ประชาชนทั่วไปตามนโยบายของรัฐบาลที่ส่งเสริมให้ปฏิบัติราชการอย่างกว้างขวาง จึงขออนุญาตนำหนังสือและเทปธรรมะดังมีรายชื่อต่อไปนี้ คือ

๑. มหาสติปัฏฐาน ๔ ภาคปฏิบัติ

๒. การกลับมาแห่งภาพมายา

๓. เทปธรรมะมหาสติปัฏฐาน ๔ ภาคปฏิบัติ

เพื่อจัดพิมพ์และจัดทำเทปสำหรับเป็นหนังสือและสื่อการเรียนการสอน พร้อมทั้งเผยแพร่เพื่อให้เกิดการพัฒนาทั้งสถาบันการศึกษา ผู้เรียนและประชาชนในชุมชนให้มีคุณธรรมคู่ไปกับวิชาการ เป็นผู้เรียนที่มีความสมดุล เพื่อประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นต่อไป

จึงนมัสการมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอนมัสการด้วยความเคารพอย่างสูง

(นายสุเมธ แย้มนุ่น)

รองเลขาธิการคณะกรรมการการอุดมศึกษา

ปฏิบัติราชการแทนเลขาธิการคณะกรรมการการอุดมศึกษา

สำนักบริหารงานวิทยาลัยชุมชน

โทรศัพท์ ๐ ๒๖๒๘ ๖๖๖๒

โทรสาร ๐ ๒๖๒๘ ๖๖๖๔

ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง
๑๐๙ หมู่ ๙ ซอยเทศบาล ๕ ต.ท้ายเหมือง
อ.ท้ายเหมือง จังหวัดพังงา ๘๒๑๒๐

เรื่อง ขออนุญาตจัดพิมพ์หนังสือ

เจริญพร เลขาธิการคณะกรรมการอุดมศึกษา

อ้างถึง หนังสือที่ ศธ. ๐๕๐๔/๓๓๘๔ ลงวันที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๔๗

สิ่งที่ส่งมาด้วย หนังสือการดำเนินงานวิทยาลัยชุมชน จำนวน ๑ เล่ม

ตามหนังสือที่อ้างถึง แจ้งว่ากระทรวงศึกษาธิการได้ดำเนินงานตามนโยบายรัฐบาลจัดตั้งวิทยาลัยชุมชน โดยยึดหลักงานพัฒนาคนและสังคม เน้นการพัฒนาคุณธรรม และจริยธรรมโดยจัดให้มีการพัฒนาจิตมาโดยตลอด เพื่อทำให้คนเป็นคนดี ให้มีผลถึงชุมชน และทำให้สังคมดีงาม ตามไปด้วย และในการนี้สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือมหาสติปัฏฐาน ๔ ภาคปฏิบัติ, การกลับมาแห่งภาพมายา, เทปธรรมะ มหาสติปัฏฐาน ๔ ภาคปฏิบัติ เพื่อนำไปเป็นสื่อประกอบการเรียนการสอนในหลักสูตรทุกประเภทและพัฒนาบุคลากรในระบบของวิทยาลัยชุมชน ตลอดจนเผยแพร่ในส่วนราชการและประชาชนทั่วไปทุกเพศ ทุกวัย ทุกศาสนา ได้พบแนวทางพัฒนาตนเอง ตามนโยบายของรัฐบาล ดังที่แจ้งมา

อาตมายินดีและอนุญาตในการจัดพิมพ์หนังสือและจัดทำเทปธรรมะ ขออนุโมทนา กุศลจิตที่ดีมีเมตตาสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามของคณะกรรมการอุดมศึกษา ให้ท่านเลขาธิการและคณะทำงาน ตลอดจนนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน มีปัญญาสว่างไสว ผ่านอุปสรรค ด้วยจิตอันมั่นคง ตรงสู่ความสำเร็จ อันเป็นไปเพื่อประโยชน์สุข แก่ทุกคน โดยเร็วพลันเทอญ

เจริญพร

พระสุรพจน์ สทฺธาธิโก

(พระสุรพจน์ สทฺธาธิโก)

ที่ ศธ. ๐๕๐๔/๐๔๙๔ สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา

๓๒๘ ถนนศรีอยุธยา ราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

๒๖ มีนาคม ๒๕๔๗

เรื่อง ขอกราบนมัสการขอบคุณวิทยากร

กราบนมัสการ พระอาจารย์ธวัชชัย ธมฺมทีโป

ตามที่สำนักบริหารงานวิทยาลัยชุมชน สำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งรับผิดชอบในการส่งเสริม ประสานงานการจัดการศึกษาของวิทยาลัยชุมชน ที่จัดการศึกษาระดับอุดมศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญา และจัดการฝึกอบรมด้านวิชาการและวิชาชีพ รวมทั้งได้มุ่งเสริมสร้างด้านคุณธรรม จริยธรรม ให้แก่กลุ่มบุคคลทุกระดับ รวมทั้งระดับรากหญ้า ปรากฏว่า ทางสำนักบริหารงานวิทยาลัยชุมชน ได้รับความเมตตาจากพระเดชพระคุณพระอาจารย์ ธวัชชัย ธมฺมทีโป และพระอาจารย์ สุรพจน์ สทฺธาธิโก ตลอดจนวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิจากศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง (ภาคเอกชน) อ.ท้ายเหมือง จ.พังงา ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์นำเอาหลักธรรมตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน ๔ อริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งถือเป็นการพัฒนาเด็กเข้าสู่กระบวนการเก่ง ดี มีความสุข โดยมุ่งการพัฒนาจิตและนำไปบูรณาการเข้ากับหลักสูตรและชีวิตจริง เพื่อสอนให้คนไทยทุกเชื้อชาติและศาสนาได้ฝึกปฏิบัติ มาสอนให้แก่บุคลากรในระบบวิทยาลัยชุมชน ตลอดจนนักศึกษาและประชาชนที่รับบริการจากวิทยาลัยชุมชน จนทำให้งานของวิทยาลัยชุมชนกลายเป็นที่ชื่นชอบและเป็นความหวังของคนในชุมชนมาโดยตลอด

โอกาสนี้ สำนักบริหารงานวิทยาลัยชุมชน รู้สึกซาบซึ้งในความเมตตาที่พระเดชพระคุณพระอาจารย์ ธวัชชัย ธมฺมทีโป และพระอาจารย์ สุรพจน์ สทฺธาธิโก ตลอดจนบุคลากรของศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมืองมีต่อหน่วยงานมาด้วยดี ดังนั้น จึงกราบนมัสการขอขอบพระคุณในความกรุณาของทุกท่านมา ณ โอกาสนี้ ด้วย

กราบนมัสการมาด้วยความเคารพ

(นางสาวสุนันทา แสงทอง)
ผู้อำนวยการสำนักบริหารงานวิทยาลัยชุมชน

สำนักบริหารงานวิทยาลัยชุมชน
โทรศัพท์ ๐-๒๖๒๘-๖๖๖๒ โทรสาร ๐-๒๖๒๘-๖๖๖๔

วิทยาลัยชุมชน...นวัตกรรมแห่งการปฏิรูปการศึกษา

วิทยาลัยชุมชนก่อกำเนิดจากนโยบายรัฐบาล ฯพณฯ พ.ต.ท. ทักษิณ ชินวัตร นายกรัฐมนตรี ที่แถลงต่อรัฐสภา เมื่อวันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๔ ที่มุ่งปฏิรูปการศึกษาให้เป็นกลไกในการสร้างชาติ สร้างคน และสร้างงาน โดยมีนโยบายข้อหนึ่งที่สนองเจตนารมณ์ดังกล่าวคือ "ให้จัดตั้งวิทยาลัยชุมชนโดยเฉพาะในจังหวัดที่ยังขาดแคลนสถาบันอุดมศึกษา" และมติคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๕ ให้จัดตั้งวิทยาลัยชุมชนใน ๑๐ จังหวัด คือ แม่ฮ่องสอน ตาก พิจิตร มุกดาหาร หนองบัวลำภู บุรีรัมย์ สระแก้ว อุทัยธานี ระนอง และนราธิวาส และให้ขยายเพิ่มในจังหวัดที่มีความพร้อมต่อไป โดยมีเหตุผลสำคัญที่มุ่งให้วิทยาลัยชุมชนเป็นสถาบันการศึกษาของชุมชน ที่ตอบสนองปัญหาเศรษฐกิจและสังคมของชุมชน ตลอดจนตอบสนองความต้องการและความจำเป็นเฉพาะบุคคล

กระทรวงศึกษาธิการได้วางระบบการศึกษาให้เป็นไปตามปรัชญาของวิทยาลัยชุมชนและเจตนารมณ์ของรัฐบาลด้วยความพิถีพิถัน เพื่อให้เป็นสถาบันการศึกษาแห่งคุณภาพและคุณธรรม โดยมีลักษณะดังนี้

๑. การจัดตั้งวิทยาลัยชุมชนจะต้องเกิดจากความต้องการและความพร้อมของชุมชน

๒. ชุมชนเป็นเจ้าของโดยการบริหารจัดการของ "สภาวิทยาลัยชุมชน" ที่มีผู้แทนจากภาคส่วนต่างๆ ของชุมชนมาเป็นกรรมการบริหาร

๓. จัดหลักสูตรหลากหลายประเภทตามความต้องการของชุมชนโดยการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการของชุมชนอย่างต่อเนื่อง นำมาจัดทำหลักสูตรและจัดการเรียนการสอน หากหมดความจำเป็นก็ยกเลิกและจัดทำหลักสูตรใหม่ โดยมีประเภทของหลักสูตร คือ อนุปริญญา ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) และหลักสูตรการพัฒนาศักยภาพของบุคคลและชุมชนทุกประเภท

๔. จัดให้คนทุกเพศ ทุกวัย ทุกฐานะทางเศรษฐกิจ สังคม ได้เข้าศึกษาและอบรมอย่างทั่วถึงและสะดวก

๕. การศึกษาและอบรมเน้นคุณภาพและคุณธรรม

๖. เสียค่าใช้จ่ายน้อย โดยหลักสูตรอนุปริญญา หน่วยกิตละ ๒๕ บาท และหลักสูตรการฝึกอบรมชั่วโมงละไม่เกิน ๕ บาท

๗. เน้นพันธมิตรและร่วมมืออย่างใกล้ชิดกับภาคธุรกิจเอกชน องค์กรของรัฐและชุมชน

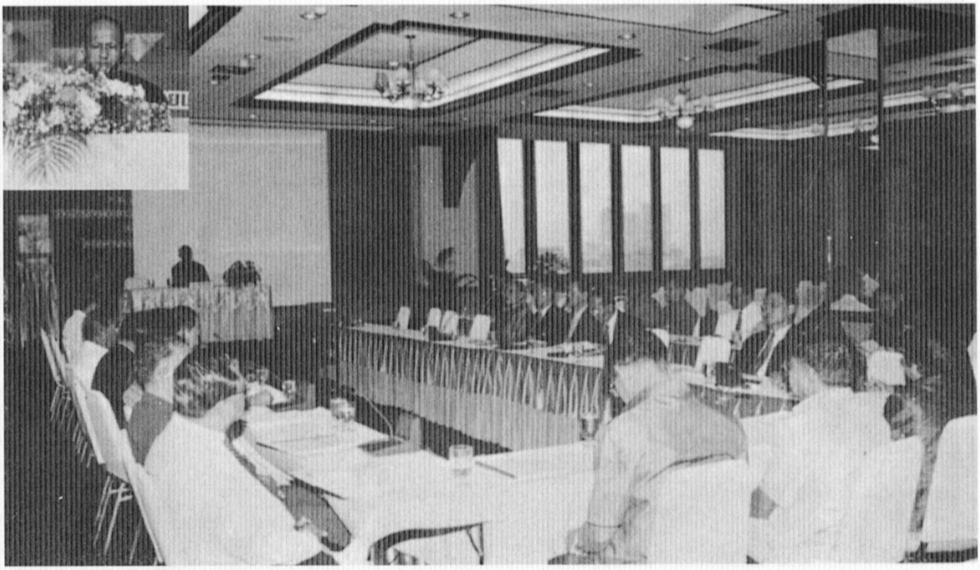
การดำเนินงานวิทยาลัยชุมชนได้มีกฎหมายและกฎกระทรวงรองรับ ได้แก่ พระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการ กระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ. ๒๕๔๖ มาตรา ๒๒ กฎกระทรวงแบ่งส่วนราชการของสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา พ.ศ. ๒๕๔๖ และกฎกระทรวงว่าด้วยการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษาต่ำกว่าปริญญา รูปแบบวิทยาลัยชุมชน พ.ศ. ๒๕๔๖ ตลอดจนคณะกรรมการข้าราชการพลเรือนได้รับรองคุณวุฒิหลักสูตรอนุปริญญาแล้ว

ด้วยวิทยาลัยชุมชนเป็นสถาบันการศึกษาที่มุ่ง “การพัฒนาคน” เพื่อนำไปสู่การพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของชุมชน และ “การพัฒนาจิต” จะเป็นรากฐานที่สำคัญยิ่งของการพัฒนาคน ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องทั้งระบบของวิทยาลัยชุมชนในส่วนกลางและในจังหวัด อาทิ ผู้บริหารคณะกรรมการสภาวิทยาลัยชุมชน อาจารย์ประจำ อาจารย์พิเศษและเจ้าหน้าที่ จะคัดสรรผู้ที่มีจิตสาธารณะ มีคุณธรรมจริยธรรม ทำงานเพื่อมุ่งประโยชน์ของประชาชนเป็นที่ตั้งในหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอนจะมุ่งสู่คุณภาพและคุณธรรม โดยการจัดไว้ในเนื้อหาสาระของหลักสูตรและการจัดกิจกรรมนักศึกษา ดังนั้นจึงได้มีการจัดกิจกรรม “การพัฒนาจิต” ในแต่ละครั้งที่มีการประชุม สัมมนา อบรมบุคลากรตลอดจนกิจกรรมนักศึกษา โดยมีพระอาจารย์ ธวัชชัย ธมฺมทีโป และพระอาจารย์สุรพจน์ สทฺธาธิโก แห่งศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง จังหวัดพังงา เป็นที่ปรึกษาและสอนการฝึกจิตตามแนวทางแห่งมหาสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งยังประโยชน์ให้แก่บุคคลในการดำเนินชีวิต ในการทำงาน ในการเรียนและแก่องค์กรเป็นอย่างยิ่ง โดยสำนักบริหารงานวิทยาลัยชุมชนได้จัดพิมพ์หนังสือ “ก้าวไกล...กับวิทยาลัยชุมชนสู่การกลับมาแห่งทางสายเอก” และ “ก้าวไกล...กับวิทยาลัยชุมชนสู่การกลับมาแห่งภาพมายา” ตลอดจนจัดทำเทปธรรมะ สำหรับเป็นสื่อการเรียนการสอนและการอบรมดังกล่าว

สำนักบริหารงานวิทยาลัยชุมชน ใคร่ขอกราบนมัสการขอบพระคุณ พระอาจารย์ธวัชชัย ธมฺมทีโป และพระอาจารย์สุรพจน์ สทฺธาธิโก และขอขอบพระคุณคุณแม่ละม้าย วังเมืองและคณะผู้มีจิตกุศลในการเผยแพร่ธรรมะให้แก่ผู้ดำเนินงานวิทยาลัยชุมชน นักศึกษาและประชาชนที่มาร่วมกิจกรรมของวิทยาลัยชุมชนมาโดยตลอด ด้วยความมุ่งหวังที่ให้วิทยาลัยชุมชนเป็นสถาบันการศึกษาแห่งคุณภาพและคุณธรรมอย่างแท้จริง และเป็นไปตามนโยบายของรัฐที่สนับสนุนให้ประชาชนได้ปฏิบัติธรรมอย่างกว้างขวางยิ่งขึ้น อันจะนำไปสู่ความสันติสุขในสังคมไทยต่อไป



การประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาระบบการเงิน ให้แก่เจ้าหน้าที่วิทยาลัยชุมชน ๑๐ จังหวัด ณ โรงแรมบางกอกพาเลซ กรุงเทพฯ โดยมีพระอาจารย์ สุรพจน์ สทฺธาธิโก เป็นวิทยากรให้ความรู้ในการฝึกจิต



พระอาจารย์ สุรพจน์ สทฺธาธิโก สอนปฏิบัติธรรม การฝึกจิต ในโครงการเตรียมบุคลากรเข้าสู่ตำแหน่งในองค์กรของวิทยาลัยชุมชน ณ โรงแรมแกรนด์ เดอร์ วิลล์ กรุงเทพฯ



พระอาจารย์ ธวัชชัย ธมฺมทีโป และพระอาจารย์ สุรพจน์ สทฺธาธิโก เป็นวิทยากรสอนการฝึกจิตให้แก่ข้าราชการวิทยาลัยชุมชน ณ โรงแรมแม็ก กรุงเทพ ฯ



การประชุมปฏิบัติการ จัดทำคู่มือการฝึกประสบการณ์ ฯลฯ โดยมีพระอาจารย์ ธวัชชัย ธมฺมทีโป และ พระอาจารย์ สุรพจน์ สทฺธาธิโก เป็นวิทยากรแนะนำการฝึกจิต ณ โรงแรมแม็ก กรุงเทพฯ

แบบประเมินผล

ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง

กระทรวงศึกษาธิการ(ภาคเอกชน)แห่งแรกในประเทศไทย

....

ชื่อ/สกุล นาย [illegible]

ตำแหน่ง [illegible] สถานที่ทำงาน [illegible]

อำเภอ [illegible] จังหวัด [illegible]

๑) ท่านมีความรู้สึก/ความคิดเห็น/พฤติกรรม ก่อนเข้ารับการอบรมอย่างไร

มีความรู้สึก [illegible]

[illegible]

๒) ท่านมีความรู้สึก/ความคิดเห็น/พฤติกรรม หลังเข้ารับการอบรมอย่างไร

[illegible]

[illegible]

[illegible]

๓) ข้อเสนอแนะ

[illegible]

[illegible]

แบบประเมินผล

ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง
กระทรวงศึกษาธิการ(ภาคเอกชน)แห่งแรกในประเทศไทย

....

ชื่อ/สกุล น.ส. ประเทือง หมวกกุล

ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่ตรวจสอบภายใน ๖ ว. สถานที่ทำงาน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

อำเภอ เขตดุสิต จังหวัด กรุงเทพมหานคร

๑) ท่านมีความรู้สึก/ความคิดเห็น/พฤติกรรม ก่อนเข้ารับการอบรมอย่างไร

สับสนในบางครั้ง ลังเล

๒) ท่านมีความรู้สึก/ความคิดเห็น/พฤติกรรม หลังเข้ารับการอบรมอย่างไร

สบายใจ มีความสุข เห็นสภาพจิตอดีต จากการฟังเพลง และย้อนกลับมามองเห็นตัวเอง ทำให้เข้าใจ ขออโหสิกรรม และแผ่เมตตา และได้ประโยชน์ทาง กาย วาจา ใจ ได้พัฒนาจิตในทางที่ดีขึ้น ทำให้เข้าใจว่าก่อนทำกิจกรรมใด ได้มีธรรมมะนำทาง ให้ทุกกิจกรรมประสบสำเร็จ จิตนำทาง ที่ดี ทางกาย วาจา ใจ. โดยมองเห็นจิตก่อน ทำให้กายปรับได้ สบายพร้อม.

๓) ข้อเสนอแนะ

ขอให้มีกิจกรรมการปฏิบัติธรรม เช่นทุกครั้งที่มีจะมีกิจกรรม โดยให้มีการแนะนำการปฏิบัติก่อนทำกิจกรรมทุกกิจกรรม และประเมินสรุปก่อนสิ้นสุดการทำกิจกรรม ได้ประโยชน์ทั้งกาย วาจา จิต.

แบบประเมินผล

ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง
กระทรวงศึกษาธิการ(ภาคเอกชน)แห่งแรกในประเทศไทย

....

ชื่อ/สกุล พรทิพย์ แก้วน้อย

ตำแหน่ง ลูกจ้างชั่วคราว สถานที่ทำงาน สนง. เทศบาลเมืองระนอง

อำเภอ เมือง จังหวัด ระนอง

๑) ท่านมีความรู้สึก/ความคิดเห็น/พฤติกรรม ก่อนเข้ารับการอบรมอย่างไร

ก่อนเข้ารับการอบรม

- ไม่ชอบ ไม่อยากมา

- หงุดหงิด บังคับมาทำไม

๒) ท่านมีความรู้สึก/ความคิดเห็น/พฤติกรรม หลังเข้ารับการอบรมอย่างไร

- มีความรู้สึกว่ามีสมาธิมากขึ้น กับเพื่อนที่เข้ารับการอบรมด้วยกัน บางทีเวลาเพื่อน
โมโหโกรธใครมา แล้วเขามาใส่อารมณ์กับเรา ธรรมดาปกติจะโกรธ แล้วจะไม่พูดกับเขา
ไม่สนใจด้วย แต่พอได้รับการอบรมแล้วจะมีความรู้สึกที่เปลี่ยนไปจากเดิม ความรู้สึกจะ
ไม่โกรธ แล้วก็จะหันไปยิ้มให้เพื่อน พอสักพักทำใจได้ก็จะเข้าไปพูดกับเพื่อน ปกติจะนึกว่า
เราไม่ได้ทำอะไรให้สักหน่อย อยู่เฉยๆก็มาใส่อารมณ์ รู้สึกดีมากที่สามารถเอาชนะใจตนเองได้
รู้สึกขอบคุณค่ะที่ทำให้มีความรู้สึกดีๆ แบบนี้ มันปลอดโปร่ง, - โชคดีที่ได้มา

๓) ข้อเสนอแนะ

- ควรเน้นการปฏิบัติมากๆหน่อย

- จัดอบรมบ่อยๆ

แบบประเมินผล

ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง
กระทรวงศึกษาธิการ(ภาคเอกชน)แห่งแรกในประเทศไทย

....

ชื่อ/สกุล....นายบุญโชติ   โกมล..
ตำแหน่ง....นักการภารโรง....................สถานที่ทำงาน....รร.บ้านสวัสดิ์....................
อำเภอ....กระบุรี....................................จังหวัด....ระนอง....................

๑) ท่านมีความรู้สึก/ความคิดเห็น/พฤติกรรม ก่อนเข้ารับการอบรมอย่างไร

เป็นคนเห็นแก่ตัว

เป็นคนไม่มีสมาธิ

เป็นคนไม่ค่อยมีความสามารถ

เป็นคนมีจิตใจไม่หนักแน่น

เป็นคนไม่ค่อยมีประสบการณ์

เป็นคนโกรธง่าย

๒) ท่านมีความรู้สึก/ความคิดเห็น/พฤติกรรม หลังเข้ารับการอบรมอย่างไร

ได้รับความรู้

ได้รับประสบการณ์

ได้รับความบรรเทิง

ได้รู้ว่าจิตอยู่ตรงไหน

ได้สิ่งความดี ความศักดิ์

ได้สิ่งความรัก

๓) ข้อเสนอแนะ

....
....
....
....

แบบประเมินผล

ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง
กระทรวงศึกษาธิการ(ภาคเอกชน)แห่งแรกในประเทศไทย

....

ชื่อ/สกุล [illegible]

ตำแหน่ง [illegible] สถานที่ทำงาน [illegible]

อำเภอ เมือง จังหวัด [illegible]

๑) ท่านมีความรู้สึก/ความคิดเห็น/พฤติกรรม ก่อนเข้ารับการอบรมอย่างไร

ความรู้สึก ไม่สนใจ [illegible]

ความคิดเห็น ไม่รู้ว่าจะช่วยอะไรได้

พฤติกรรม [illegible]

๒) ท่านมีความรู้สึก/ความคิดเห็น/พฤติกรรม หลังเข้ารับการอบรมอย่างไร

ความรู้สึก มีประโยชน์ มาก [illegible] ได้ไปปฏิบัติให้ดียิ่งขึ้น

ความคิดเห็น [illegible] อบรม ที่ดีมาก

พฤติกรรม เมื่อได้ปฏิบัติแล้ว ทำให้รู้สึก [illegible] ตัวเอง

ดีขึ้น ใจเย็นขึ้น ยิ้มมากขึ้น

๓) ข้อเสนอแนะ

ควรอบรมให้มากขึ้น [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

แบบประเมินผล

ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง

กระทรวงศึกษาธิการ(ภาคเอกชน)แห่งแรกในประเทศไทย

……………………………

ชื่อ/สกุล จ.ส.ต. ศักดิ์ธิชัย ไชยพร

ตำแหน่ง พลขับ สถานที่ทำงาน ร.25 พัน.2 ค่ายรัตนรังสรรค์

อำเภอ เมือง จังหวัด ระนอง

๑) ท่านมีความรู้สึก/ความคิดเห็น/พฤติกรรม ก่อนเข้ารับการอบรมอย่างไร

* มีความรู้สึกเฉยๆ และคงไม่แตกต่าง กับเท่าไหร่
* มีความคิดว่าเขามาบอกว่า เขาจะให้เอาอะไร และอย่างไร มันมีจะมีความเปลี่ยนไปได้หมดไหม?
* ส่วนพฤติกรรมคิดว่ามีอะไรแอบแฝงหรือเปล่า.

๒) ท่านมีความรู้สึก/ความคิดเห็น/พฤติกรรม หลังเข้ารับการอบรมอย่างไร

* หลังจากได้เรียนรู้ถึงความรู้สึก, ความคิดเห็น และพฤติกรรม, ต่างๆ ที่ท่านได้นำมาเสนอแนะ
* รู้สึกเลื่อมใส ศรัทธา ในความตั้งใจที่ท่านและคณะมาแนะนำ นำให้เข้าถึงจิต การพัฒนาจิต เพื่อนำไปพัฒนาชีวิตและแก้ปัญหาให้ทุเลา และผ่อนคลายลงได้

๓) ข้อเสนอแนะ

* อยากให้ทางศูนย์ฯ มา และฝึก และอบรม ชาว จ.ระนอง ให้เข้าถึงจิต และพัฒนาจิต อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง ละ 2-3:

แบบประเมินผล

ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง
กระทรวงศึกษาธิการ(ภาคเอกชน)แห่งแรกในประเทศไทย

....

ชื่อ/สกุล นางสาวสมร แสงทอง
ตำแหน่ง นักศึกษา วชช.ระนอง คอม ๆ 2 สถานที่ทำงาน วิทยาลัยชุมชนจังหวัดระนอง
อำเภอ เมือง จังหวัด ระนอง

๑) ท่านมีความรู้สึก/ความคิดเห็น/พฤติกรรม ก่อนเข้ารับการอบรมอย่างไร

ความรู้สึกที่มีก่อนเข้ารับการอบรม - รู้สึกไม่ค่อยสนใจ เพราะไม่เคยอบรมและไม่รู้ว่าทำอย่างไร
ความคิดเห็น - เห็นว่าไม่น่าจะมีอะไรที่จะต้องเตรียมมากมาย เพราะต่างคนต่างรู้กันอยู่แล้ว
พฤติกรรม - คือเป็นคนใจร้อนบ้างบางครั้ง ระงับจิตใจตัวเองไม่ค่อยได้ และบางครั้งก็เก็บกด ถ้ามีอะไรเข้ามาในจิตใจ ก็จะเก็บเอาไว้ ไม่บอกให้ใครรับฟัง

๒) ท่านมีความรู้สึก/ความคิดเห็น/พฤติกรรม หลังเข้ารับการอบรมอย่างไร

ความรู้สึกที่มีหลังจากได้รับการอบรม รู้สึกว่ามีพลังใจขึ้นมากกว่าเดิม เรากำหนดจิตใจไม่ให้เป็นไปตามกระแสสังคมหรือสิ่งแวดล้อมที่เข้ามากระทบ
ความคิดเห็น - รู้สึกว่าการอบรมในครั้งนี้ดีมาก ๆ ทำให้เราได้รับรู้อะไร ๆ หลายอย่างที่เราไม่เคยรู้ว่าจะปฏิบัติได้
พฤติกรรม - ดีขึ้นกว่าเดิม ใจเย็นลง จิตใจสงบขึ้น คิดว่าถ้าเราหมั่นฝึกฝนทำบ่อย ๆ จะเป็นสิ่งที่ดีสำหรับตัวเราเองและคนรอบข้าง

๓) ข้อเสนอแนะ

การอบรมครั้งนี้ดีมาก อยากให้มีการจัดการอบรมแบบนี้อีก เพราะจะทำให้เราได้เรียนรู้สิ่งที่เราไม่รู้อีกมากมาย

แบบประเมินผล

ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง
กระทรวงศึกษาธิการ(ภาคเอกชน)แห่งแรกในประเทศไทย

....

ชื่อ/สกุล นาย พีระพงศ์ ชูกู่

ตำแหน่ง ผู้จัดการ สถานที่ทำงาน ร้านจิตรพงศ์พาณิช

อำเภอ กระบุรี จังหวัด ระนอง

๑) ท่านมีความรู้สึก/ความคิดเห็น/พฤติกรรม ก่อนเข้ารับการอบรมอย่างไร

ก่อนเข้าอบรม มีความรู้สึกว่า ความอึดอัด เพราะ พวกเราไม่เคยได้รู้จักกันมาก่อน

ส่วนเรื่องส่วนตัว ภาระกิจที่ค้างไว้ที่บ้าน มีความกังวลอยู่เสมอ

๒) ท่านมีความรู้สึก/ความคิดเห็น/พฤติกรรม หลังเข้ารับการอบรมอย่างไร

รู้สึกได้ว่า การพัฒนาจิต ในครั้งนี้ ทำให้เรา ได้รู้จักวางงาน และภารกิจ ให้มีสติในการวางแผน

ลดความเครียด

คลายความกังวล

จิตใจแจ่มใส เบิกบาน

๓) ข้อเสนอแนะ

อยากให้รุ่นต่อไป มีการฝึกพัฒนาจิต ก่อนที่จะเข้าเรียนวิทยาลัยชุมชน เพราะจะทำให้ นักศึกษา ได้คุ้นเคย และ ช่วยเหลือ ระหว่าง กลุ่ม ให้มากกว่านี้ และก่อนจบก็มีการฝึกพัฒนาจิต แบบพี่เลี้ยงครั้ง

แบบประเมินผล

ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง
กระทรวงศึกษาธิการ(ภาคเอกชน)แห่งแรกในประเทศไทย

....

ชื่อ/สกุล นิตยา มีสันทัด

ตำแหน่ง .... สถานที่ทำงาน ร.พ.[illegible]

อำเภอ เมือง .... จังหวัด ระนอง

๑) ท่านมีความรู้สึก/ความคิดเห็น/พฤติกรรม ก่อนเข้ารับการอบรมอย่างไร

คิดว่า การฝึกจิต เป็นเรื่องที่ยาก

๒) ท่านมีความรู้สึก/ความคิดเห็น/พฤติกรรม หลังเข้ารับการอบรมอย่างไร

คิดว่า การที่จะ ฝึกจิตได้ ก่อนอื่น เราต้อง ทำจิตนิ่ง ให้ได้ก่อน
ต้องฝึกฝน ด้วยตัวเอง แม้ทั้งคนอื่นพูด ก็ไม่สามารถรับรู้ได้ เท่ากับ การปฏิบัติ
ด้วยตนเอง ทำให้คิดว่า เราควรฝึกไปเรื่อยๆ ยิ่ง จิตที่นิ่ง สงบ
เป็นจิตที่สบาย เป็นความสุขยิ่งกว่าความสุขใดๆ สุขกายนอกหรือ
จะสู้สุขภายในได้ ทำให้เรามีการมองใน ความคิด ของโปรแกรมมาก
มากขึ้น ทั้งนี้เพราะเราได้รับคำแนะนำ จากท่านอาจารย์ โชคอนันต์

๓) ข้อเสนอแนะ

ประทีปแห่งดวงใจ

เนื้อร้อง/ทำนอง/เรียบเรียง โชคอนันต์ อักษราชัยพฤกษ์

องค์มิ่งขวัญ รวมใจ ไทยทั้งหล้า
พวกเรามา ร่วมกัน วันมาถึง
ชนทั้งหลาย ได้พบธรรม เป็นที่พึ่ง
เดินไปถึง ที่สุดจน พ้นทุกข์ใจ
เฉลิมพระเกียรติ องค์มิ่งขวัญ ของชาวไทย
เชิญร่วมใจ ผูกมิตร จิตสร้างสรรค์
พัฒนา จิตใจ ไปร่วมกัน
เราพร้อมกัน ร่วมด้วย ช่วยอวยชัย
ดวงใจภักดิ์ รวมรัก สามัคคี
มีไมตรี เมตตา อันยิ่งใหญ่
เมื่อพระองค์ ทรงมา เพื่อนำใจ
แผ่นดินไทย ของเรา กลับร่มเย็น
ดวงประทีป แห่งธรรม นำแสงส่อง
ทั้งโลกต้อง ถามหา ว่าอยู่ไหน
สถิตอยู่ ในใจคน ทุกคนไง
ค้นพบได้ ที่จิตตน ทุกคนเอย

ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง

กระทรวงศึกษาธิการ (ภาคเอกชน) แห่งแรกในประเทศไทย

โทร. (๐๒) ๒๒๓๗๒๒๓-๔, (๐๗๖) ๕๗๑๘๕๐

วิทยาลัยชุมชน...ของคนไทย

เนื้อร้อง/ทำนอง/เรียบเรียง โชคอนันต์ อักษราชัยพฤกษ์

วิทยาลัยชุมชน สร้างคนให้มีคุณค่า
ร่วมพัฒนา กาย วาจา จิตใจพร้อมกัน
ให้ผู้คนมีสุขล้น ดั่งใจที่ฝัน
พวกเราพร้อมกัน มาร่วมสร้างสรรค์ชุมชนของเรา
ชุมชนแข็งแกร่ง ร่วมแรงร่วมใจ
เดินคู่กันไป ดั่งใจที่ฝัน
พัฒนาคน ในชุมชนท้องถิ่นของฉัน
เพื่อให้ชาติไทยนั้น เลื่องลือไกล ไปทั่วโลกา

พวกเราทุกคน มาร่วมแรงใจกันเถอะ
มาร่วมสร้างสรรค์ชุมชนของเรา ให้งดงาม
จนเป็นที่รู้จักของคนทั่วไป ให้เขาทั้งหลายเก็บความรู้สึกดีๆ
และความมีน้ำใจของพวกเราเอาไว้
และกล่าวขานถึงความดีและความมีน้ำใจของพวกเราไป
...ตราบนานเท่านาน...

ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง
กระทรวงศึกษาธิการ (ภาคเอกชน) แห่งแรกในประเทศไทย
โทร. (๐๒) ๒๒๓๗๒๒๓-๔, (๐๗๖) ๕๗๑๘๕๐

พ่อแม่ของเรา

เนื้อร้อง/ทำนอง/เรียบเรียง โชคอนันต์ อักษราชัยพฤกษ์

ผมเป็นคนดีในสายตาของทุกคนได้ในวันนี้
ในอดีต..ชีวิตได้ผ่านอุปสรรคมากมาย สุขบ้าง ทุกข์บ้าง เสียใจ ร้องไห้
แต่คนที่คอยปลอบโยน คอยให้กำลังใจ ในยามที่เราเศร้าโศก เสียใจ
เฝ้าคอยช่วยเหลือ และให้อภัย ในยามที่เราผิดพลาดในชีวิต พร้อมให้กำลังใจ
และเดินคู่ไปกับเราอย่างเงียบๆ โดยเราไม่ได้สังเกตเลย
ต่อเมื่อเราได้ผิดพลาด หรือเกิดความทุกข์ในชีวิต
ก็มีท่านเท่านั้นที่คอยอ้าแขนรับ และพร้อมให้กำลังใจ
ในการสู้ชีวิตใหม่อีกครั้ง ครั้งแล้วครั้งเล่า จนผมได้มีวันนี้ พ่อแม่ของเรา...

เรื่องราวที่ผ่านพ้น จากไป ดวงใจ ไม่เคยได้พักผ่อน
ก็ได้แต่เฝ้าคิด เรื่องราว ที่ผ่านไป ใจไม่เคยหยุดพัก
ขอบคุณที่ถนอม อุ้มชู เลี้ยงดู จนมีชีวิตใหม่
ลุกขึ้นสู้อีกครั้ง ด้วยแรง จากใจ จะทำแต่ความดี ร่วมกัน
ก้าวไป ด้วยใจ สู่จุดหมาย ร่วมกัน
ฝ่าฟัน ผองภัย ด้วยใจเป็นสุข
ปล่อยวางเรื่องราว ความเหน็บหนาวและความทุกข์
ความสุข ที่หวัง คงได้พบพาน
ขอบคุณที่เฝ้าถนอม อุ้มชู เลี้ยงดูเรื่อยมา
จะเหนื่อย จะล้า ท่านยอมทนได้
เรี่ยวแรงลดลง พ่อแม่คง ยังตั้งใจ
ให้ลูก ทั้งหลาย จงเป็นเด็กดี...
เรื่องราวที่ผ่านพ้นไป ขอดวงใจ อย่าได้ทุกข์ทน
ยืนสู้ อีกหน พ่อแม่ยังอยู่
สิ้นเสียงนี้ไป ทำให้ใจ ฮึดสู้
...ลูกลูก ทุกคนรู้ ตอบแทนพระคุณ

ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง

กระทรวงศึกษาธิการ (ภาคเอกชน) แห่งแรกในประเทศไทย

โทร. (๐๒) ๒๒๓๗๒๒๓-๔, (๐๗๖) ๕๗๑๘๕๐

วังวน

เนื้อร้อง/ทำนอง/เรียบเรียง โชคอนันต์ อักษราชัยพฤกษ์

คนเราเกิดมา	ต่างกันเหลือเกิน
คนหนึ่งเพลิดเพลิน	คนหนึ่งทุกข์ใจ
เมื่อวานยินดี	วันนี้ไม่แน่ใจ
พรุ่งนี้ผันแปร	เปลี่ยนแปลงไปไกล (เหลือเกิน)
วังวนวกวน	ไม่แน่
ผันแปรวุ่นวาย	สับสน
จิตใจเร่าร้อน	เฝ้าคอยกังวล
สับสนหาทาง	ไม่เจอ...
ถึงมีผู้รู้	คอยบอก
ว่าถูกหลอก	เห็นดำเป็นขาว
ไม่คิดน้อมใจ	มาฟังเรื่องราว
บัณฑิตคอยกล่าว	ตักเตือน...
หวังอยากให้ทุกคน	จงมีความสุข
ความทุกข์ระทม	จงหมดไป
ความคิดวุ่นวาย	ดวงใจเร่าร้อน
พักผ่อน	ให้ใจสบาย...

ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง

กระทรวงศึกษาธิการ (ภาคเอกชน) แห่งแรกในประเทศไทย

โทร. (๐๒) ๒๒๓๗๒๒๓-๔, (๐๗๖) ๕๗๑๘๕๐

รู้สึกภายใน

เนื้อร้อง
อัญชนา อักษราชัยพฤกษ์

ทำนอง/เรียบเรียง
โชคอนันต์ อักษราชัยพฤกษ์

ทำใจให้ดีเอาไว้ ไม่ว่าจะอยู่ตรงไหน
คิดอ่านจะทำสิ่งใด รู้สึกภายในตัวเรา

ความคิดเป็นทุกข์ใช่ไหม ถ้าหากปล่อยวางภายใน
รู้สึกว่าเป็นอย่างไร สบายที่ใจเราเอง

จิตใจวุ่นวายสับสน วกวนคิดแก้ปัญหา
วิธีคือกลับเข้ามา หยุดใจไขว่คว้า กลับมารู้สึก

ทำใจให้ดีเอาไว้ ไม่ว่าจะอยู่ตรงไหน
คิดอ่านจะทำสิ่งใด รู้สึกภายในตัวเรา

ความคิดเป็นทุกข์ใช่ไหม ถ้าหากปล่อยวางภายใน
รู้สึกว่าเป็นอย่างไร สงบภายในตัวเรา.

ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง
กระทรวงศึกษาธิการ (ภาคเอกชน) แห่งแรกในประเทศไทย
โทร. (๐๒) ๒๒๓๗๒๒๓-๔, (๐๗๖) ๕๗๑๘๕๐

ใจคำนึง

เนื้อร้อง/ทำนอง/เรียบเรียง โชคอนันต์ อักษราชัยพฤกษ์

ใจกังวลยังไปไม่ถึง ยังคำนึงถึงเรื่องผ่านมา

ในดวงใจยังอยากไขว่คว้า เสียดายเวลาที่ผ่านไป

ยังคำนึงถึงเรื่องเก่าเก่า ในใจเราระทมหมองไหม้

หยุดความคิดภายในจิตใจ ในหัวใจเบิกบาน...

ใจคนหมุนวน วกวนทนทรมาน

ในดวงใจร้าวราน เพราะยึดมั่นไม่ยอมผ่อนคลาย

ปล่อยดวงใจวกวน ที่สับสนทิ้งไปเสียได้

ทำดวงใจหมองไหม้ ให้กลับเป็นดังเดิม...

ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง

กระทรวงศึกษาธิการ (ภาคเอกชน) แห่งแรกในประเทศไทย

โทร. (๐๒) ๒๒๓๗๒๒๓-๔, (๐๗๖) ๕๗๑๘๕๐

ในกาลก่อน... สุเมธดาบสได้รับการพยากรณ์จาก

พระพุทธเจ้าทีปังกร

ว่า จะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าในอนาคต

ในอีก สี่อสงไขย แสนมหากัป

ในขณะนั้น มีสตรีนางหนึ่ง ได้ฟังพุทธพยากรณ์

เกิดความเลื่อมใส จึงได้ถวายดอกบัว

และขออธิษฐาน ร่วมสร้างบารมีคู่ไปทุกชาติ

กับ สุเมธดาบส นั้น

จนกว่าท่านจะได้ตรัสรู้ เป็นพระพุทธเจ้าในอนาคต

เมื่อเกิดมาร่วมกัน ก็ถูกเสียสละให้เป็นของคนอื่นบ้าง

ถูกให้สละชีวิต เพื่อช่วยหมู่คนให้พ้นภัยบ้าง

ถูกทอดทิ้งให้อยู่อย่างโดดเดี่ยว เดียวดาย

ร้องไห้แล้ว ร้องไห้อีก

แต่เมื่อพระพุทธองค์ สร้างบารมีครั้งใด

เธอก็ร่วมอนุโมทนา กับความสำเร็จ

ในการสร้างบารมี ของพระพุทธองค์ทุกครั้ง

ความสำเร็จในการสร้างบารมีของพระพุทธองค์

เธอก็มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งเช่นกัน

ท่านจึงต้องประคับประคองการสร้างบารมีคู่กัน

ให้ไปได้ตลอดรอดฝั่ง จึงเป็นตำนานการสร้างบารมี

ของผู้ที่มี

ดวงใจเดียวกัน

ดวงใจเดียวกัน

เนื้อร้อง / ทำนอง / เรียบเรียง โชคอนันต์ อักษราชัยพฤกษ์

หนึ่งเดียวในใจดวงนี้ ที่มีใจสัมพันธ์
ให้เรามาเดินร่วมกัน ฝ่าฟันไปถึงจุดหมาย
หนึ่งใจในใจดวงนี้ ฉันมีเธอเดินคู่กาย
ร่วมเป็นพลังแห่งใจ เดินสู่จุดหมายปลายทางแห่งฝัน
ด้วยความรักอันยิ่งใหญ่ เกินกว่าใครจะคิดกัน
ผูกใจมาเรียงร้อยกัน รวมกันสร้างฝันแต่สิ่งดีงาม
หากความคิดของเธอ ไม่สดใสดั่งที่หวัง
เรามาร่วมสร้างฝัน มุ่งไปให้สู่จุดหมาย
แม้จะเหนื่อยจะล้า ขอเธอจงมั่นใจ
ฉันจะเดินก้าวไป คู่กับเธอ
หนึ่งเดียวในใจดวงนี้ ที่มีใจสัมพันธ์
ให้เรามาเดินร่วมกัน เรื่อยไป
ยามใดเธอเป็นทุกข์ ฉันพร้อมพลีชีวิตให้
เราจะเดินก้าวไป ร่วมกัน
เราจะเดินก้าวไป มุ่งไปสู่จุดหมาย...พร้อมกัน

ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง
กระทรวงศึกษาธิการ (ภาคเอกชน) แห่งแรกในประเทศไทย
โทร. (๐๒) ๒๒๓๗๒๒๓-๔, (๐๗๖) ๕๗๑๘๕๐

ปฏิรูปการศึกษา ปฏิรูปจิตใจ

เนื้อร้อง/ทำนอง/เรียบเรียง โชคอนันต์ อักษราชัยพฤกษ์

พระปิยมหาราช ร.๕ นำ การศึกษามาให้
ธรรมการ กระทรวง ปวงชนชาวไทย
เปลี่ยนชื่อใหม่ เป็น "กระทรวงศึกษาธิการ"
จาก ร.๕ ถึง ร.๙ อายุราว ๑๑๐ ปี
กาลครั้งนั้น มาจนถึงกาลนี้
มาคิดอีกที มาช่วยกันสร้าง มาช่วยกันทำ
ประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน ไม่ประมาท
ประโยชน์ชาติ ทุกคนต้องรักษา
คุณธรรม คู่ใจคนไทยนานมา
มาร่วมรักษา ให้ถึงลูกหลาน ตลอดไป
กระทรวงศึกษาธิการ เตรียมงานปรับปรุงใหม่
เพื่อรองรับ งานใหญ่ ปฏิรูปการศึกษา
ปรับเปลี่ยนภายใน ทุกคนต้องใช้เมตตา
ได้เวลา ปฏิรูปจิตใจพร้อมกัน
ส่งมอบดวงใจ น้อมไปดุจดวงประทีป
ทุกคนรีบ ช่วยงาน ประสานฝัน
๑๑๐ ปี งานสำเร็จเร็วพลัน
พระองค์ท่าน เอาใจช่วย อวยชัยเอย

ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง
กระทรวงศึกษาธิการ (ภาคเอกชน) แห่งแรกในประเทศไทย
โทร. (๐๒) ๒๒๓๗๒๒๓-๔, (๐๗๖) ๕๗๑๘๕๐

จราจรใจ

เนื้อร้อง/ทำนอง/เรียบเรียง โชคอนันต์ อักษราชัยพฤกษ์

(พูด) ขับรถผิด อย่าคิดว่าหลงทาง นะครับ
คิดว่า เรามาเรียนรู้เส้นทางใหม่
เราเปลี่ยนเหตุการณ์ ในขณะนั้นไม่ได้
แต่เราเปลี่ยนมุมมอง ให้รับกับสถานการณ์นั้นได้
อุตส่าห์เสียแรงคิดทั้งที คิดแต่สิ่งดีๆ จะได้มีความสุขมากๆ นะครับ

ตื่นเช้าเช้า เราจะทำอะไร วันนี้สดใส เราจะให้เส้นทาง
ขับรถด้วยใจเปิดกว้าง เบรคให้เส้นทาง กับคนที่มาขอ
คนข้ามถนน ขับรถตัดหน้า ก็เบรคชะลอ
เพราะว่าเขามาขอ เราเลยได้ให้เส้นทาง...

จราจรใจ อยู่ในคนทุกคน เป็นความสุขล้นที่ได้แบ่งปัน
เช้า สาย บ่าย เย็น ทั้งวัน ร่วมด้วยช่วยกัน...เป็นจราจรใจ

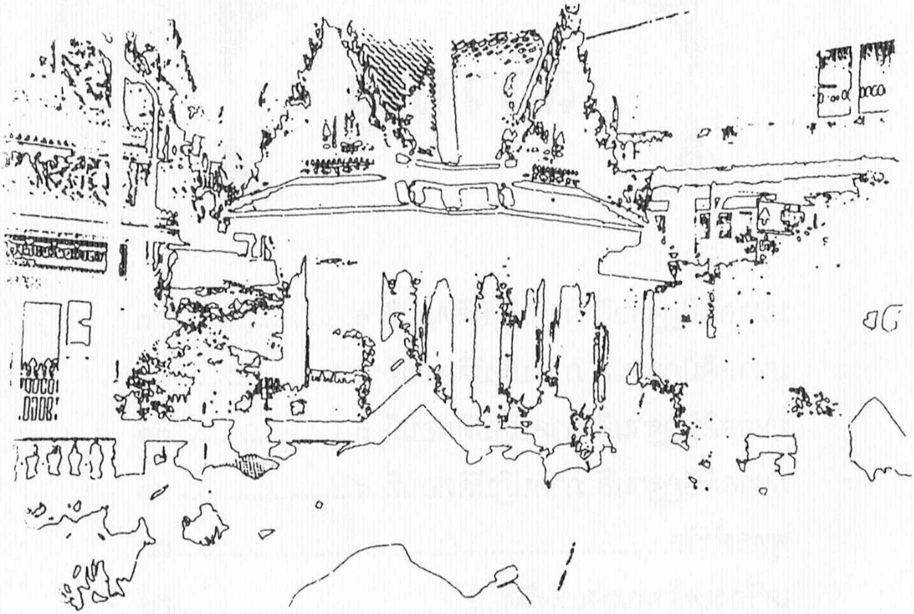
ตั้งแต่วันนี้ ทุกคนจะมีสุขใจ ถนนทุกสายจะมีแต่การเกื้อกูล
มาร่วมกันสร้างชาติไทยของคุณ ร่วมกันสร้างบุญ กับคนทั้งหลาย
จากวันนี้ จะมีจราจรใหม่ คือจราจรใจ รวมสายใยพวกเรา
ตั้งแต่วันนี้ จะมีจราจรใจ ร่วมกับจราจรไทย เดินหน้าไปพร้อมกัน

ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง

กระทรวงศึกษาธิการ (ภาคเอกชน) แห่งแรกในประเทศไทย

โทร. (๐๒) ๒๒๓๗๒๒๓-๔, (๐๗๖) ๕๗๑๘๕๐

สารบัญ



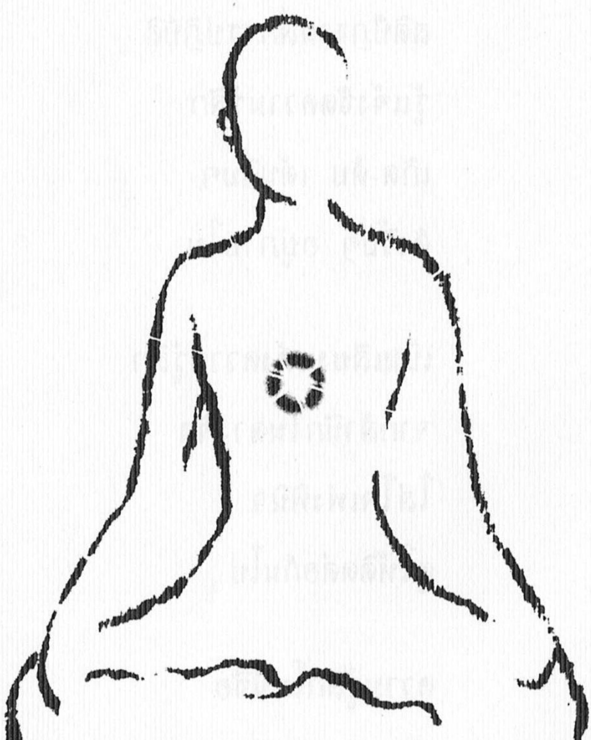
ค้นพบที่พึ่งภายในตนเอง

สติปัฏฐานสี่การปฏิบัติ
รู้แจ้งชัดความรู้สึก
เกิด-ดับ เต้นตึ๊บๆ
ดังวิ๊บๆ อยู่ภายใน

เป็นเสียงแห่งความรู้สึก
จากสำนึกในดวงจิต
ใส่ใจเพ่งพินิจ
ดูให้ติดต่อกันไป

ความรู้สึกไม่มีชื่อ
เกิด-ดับหรือคือธรรมชาติ
พบที่พึ่งภายในไม่ประมาท
ดวงจิตปราศบ่วงใจไร้กังวล
ไม่ทุกข์ทนเพราะตนรู้สึกตัว

สทฺธาธิโก



มหาสติปัฏฐานสี่ ภาคปฏิบัติ
ตอนที่ ๑

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต, อะระหะโต, สัมมาสัมพุทธัสสะ.
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต, อะระหะโต, สัมมาสัมพุทธัสสะ.
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต, อะระหะโต, สัมมาสัมพุทธัสสะ.

"ตนนั่นแหละเป็นที่พึ่งของตน
คนอื่นใครจะเป็นที่พึ่งได้
ใครฝึกตนเองได้ดีแล้ว
ย่อมได้ที่พึ่งที่หาได้โดยยาก"

ขอความสุขสวัสดี มีแก่ญาติโยม ทุกๆ คน ทุกๆ ท่าน สำหรับวันนี้ ก็ได้มาบรรยายธรรมในหัวข้อเรื่อง **'การฝึกจิต'**

เพราะทุกคนเวลานี้ กำลังมีความทุกข์ มีความสับสน วุ่นวาย จากเหตุการณ์ที่เผชิญอยู่ทุกวัน ทั้งการทำงาน ทั้งที่บ้าน ทั้งเหตุการณ์รอบๆตัว

ตอนนี้ถึงเวลาแล้ว ที่แสงสว่างแห่งพระธรรม จะได้ชี้ทางให้ทุกคน ได้มาร่วมกันฝึกจิต *มาพบที่พึ่งที่อยู่ภายในตนเอง* โดยการฝึกจิตในแนวทาง มหาสติปัฏฐานสี่ ของพระพุทธองค์ ด้วยวิธีการของพระอาจารย์ ธมฺมทีโป ที่ตรง ลัด เข้าสู่จิตภายใน

เป็นวิธีที่ง่าย เหมาะกับเหตุการณ์ในยุคปัจจุบัน ที่ ทุกคนกำลังมีความทุกข์และต้องการหาที่พึ่งที่แท้จริง เพื่อทุกคน จะได้ค้นพบที่พึ่งภายในตนเอง

มหาสติปัฏฐานสี่ พิจารณาเห็น กายในกาย.............. อยู่เนืองๆ
พิจารณาเห็น เวทนาในเวทนา......... อยู่เนืองๆ
พิจารณาเห็น จิตในจิต.....................อยู่เนืองๆ
พิจารณาเห็น ธรรมในธรรม........... อยู่เนืองๆ

มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดความยินดียินร้ายในโลกให้พินาศ

รวมลงในเห็นการเกิด-ดับ เป็นภายใน เห็นไปตลอดเวลา เห็นไปเนืองๆ เห็นเกิด-ดับอยู่ทุกขณะจิต นี่แหละจะเป็น **'ที่พึ่งภายใน'** ของทุกๆคน

มหาสติปัฏฐานสี่ ทางเส้นเดียว ที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ ไม่ต้องมีบริกรรม ไม่ต้องท่องอะไรทั้งสิ้น เพราะจะไปบังธรรมชาติของจิตที่มันเกิด - ดับ มีอยู่แล้วโดยธรรมชาติ

คราวนี้ .. เราฟังไปแล้ว เราก็ร่วมปฏิบัติธรรมไปพร้อมๆ กันเลยนะ

วิธีปฏิบัติ เข้าสู่จิตภายใน

ปล่อยความกังวลในอดีตทิ้งไปก่อน ความกังวลในอนาคต ที่ยังมาไม่ถึงเราก็วางไว้...

ผ่อนคลาย ให้สบายๆ ทำความรู้สึกตัวให้ชัดเจน ว่าเราอยู่ในอิริยาบถไหน ไม่เกร็ง ปล่อยสบายๆเป็นธรรมชาติ

สูดลมหายใจเข้าไปช้าๆ อย่างนุ่มนวล ค้างไว้ตรงกลางทรวงอกบริเวณลิ้นปี่ ซึ่งเป็นตำแหน่งของจิต

...นิ่งสักครู่หนึ่ง...

จะมีความรู้สึกเต้น ตึ้บๆ ๆ คล้ายชีพจรเต้น วุ้บๆ เหมือนตาน้ำ ที่ผุดขึ้นมา ติ๊กๆ เหมือนเสียงการทำงานของเข็มวินาที หรือ มีความรู้สึกอุ่นๆ แน่นๆ

สังเกตจิตที่อยู่ตรงกลางทรวงอก วุ้บๆ พอมีแล้ว เรา

ก็สังเกตความรู้สึกนี้ไว้ ปล่อยลมหายใจให้เป็นปกติ ไม่ต้องไปตามลมหายใจเข้า-ออก

ถ้ารู้สึกว่าลมหายใจแรงขึ้นมา รู้สึกเหมือนเหนื่อยๆ ไม่ต้องไปตามลมหายใจ แต่สังเกตความรู้สึกที่จิตไว้ ลมหายใจจะค่อยๆระงับ จนเข้าสู่ความเป็นธรรมชาติปกติ

เวลาฟังอยู่ ภายในก็รู้สึกไปด้วย วุ้บๆ ลองสังเกตดูนะ จะให้เวลาสักครู่หนึ่ง... จะนั่ง จะยืน จะเดิน แม้แต่อ่านหนังสืออยู่ แม้ขณะฟังพระเทศน์อยู่ สังเกตความรู้สึกภายในไปตลอด นี่แหละ จะเป็น ***'ที่พึ่งภายในตัวเราเอง'***

บางคนรู้สึกบ้าง นิ่งบ้าง มันมีความเปลี่ยนแปลง ในตัวของมันเอง เราก็สังเกตความรู้สึกที่จิตตรงนั้นไว้ ดูความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไปตลอด ไม่ต้องไปกังวลว่า แรงหรือเบา ชัดหรือไม่ชัด ใส่ใจอยู่ เห็นความไม่เที่ยงอยู่ทุกขณะ

สำหรับผู้ที่ยังรู้สึกว่า ' ทำไม่ได้ ' บางทีเราไปอยู่กับความคิด เราไม่ได้สังเกตความรู้สึก ไปอยู่กับความสงสัย เหมือนน้ำ... ถ้ามันนิ่งๆอยู่ เราก็มองเห็นว่า มีก้อนหินอยู่ มีปลาว่ายอยู่ แต่ถ้าเกิดมีก้อนหินโยนลงไปในน้ำ.. ตุ๋ม... มันก็แผ่คลื่นอยู่ เราก็ไม่สามารถมองเห็นได้ว่า มีอะไรอยู่ในน้ำ

ถ้าเรานิ่งๆ สังเกตความรู้สึกไปตรงกลางทรวงอก มัน

ก็มีธรรมชาติเกิดดับของมันอยู่แล้ว เพียงแต่เราไปอยู่กับความคิด ความสงสัยว่า ใช่หรือเปล่า? ลังเล ไม่แน่ใจอยู่ ไม่ได้กลับมาสังเกตความรู้สึกภายใน พอสังเกตก็จะเห็นเลยว่า มันมีของมันอยู่แล้ว ... นิ่งสังเกตดู

บางท่านรู้สึกว่า เรานั่งแล้วไม่นิ่งเลย ความคิดเยอะ เราปฏิบัติไม่ได้หรอก เราสมาธิสั้น ..ลองนิ่งสังเกตดู *ที่บอกว่า "ไม่นิ่ง" นั้น แล้วใครล่ะที่เห็นว่ามันไม่นิ่ง!*

ก็จิตแห่งผู้รู้ ที่นิ่งเงียบอยู่ นั่นแหละที่เห็นอยู่ จึงเห็นความคิด เห็นอารมณ์ต่างๆที่ไม่นิ่ง วิ่งผ่านไปผ่านมา แต่เพราะ เราไม่รู้ไปยึดถือความคิด ว่าเป็นตัวเราเอง จึงรู้สึกว่า 'เราไม่นิ่ง'

พอเราปรับความเห็นให้ถูกต้อง ว่าจิตภายในนั้นนิ่งสงบเงียบอยู่ เมื่อเรารู้สึกเข้าไปอยู่ ส่วนที่ไม่นิ่งมันเป็นความคิด เป็นอารมณ์ ที่วิ่งไปวิ่งมา ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา เราไม่มีหน้าที่ไปห้ามความคิด แต่เราต้องรู้จักธรรมชาติของความคิด คือ 'ความคิดมันก็คิดของมันอยู่อย่างนั้นนั่นแหละ'

เมื่อเราปรับความเห็นได้ถูกต้องแล้ว เราก็สังเกตความรู้สึกไปที่จิต เป็นความรู้สึก วุ้บๆ เหมือนน้ำที่ผุดขึ้นมาจากตาน้ำตลอดเวลา ติ๊กๆ เหมือนเสียงการทำงานของเข็มวินาที บางคนก็ วิ้บๆ ๆ เหมือนน้ำหยด ติ๋งๆ แผ่วๆ ก็ใช้ได้

บางครั้งก็รู้สึกนิ่งๆ ก็สังเกตไปที่ความรู้สึกนั้นก่อน ประคองไว้ก่อน ประคองไว้ตลอด เหมือนคนที่ถือขันน้ำที่มีน้ำอยู่เต็ม.. เผลอแล้ว เผลอไปนะ นึกได้ตอนไหน ดูตอนนั้น ไม่ต้องไปอยู่กับความคิดความกังวลว่า 'แหม! เราไม่น่า เผลอเลย เราเผลอไปตั้งนาน' ..ไม่ต้องกังวล

อดีตที่ผ่านมาแล้วปล่อยผ่านไปเลย อยู่กับปัจจุบันอย่างเดียว อยู่กับความรู้สึกนั่นแหละ วุ้บๆ นึกได้ตอนไหนทำตอนนั้น ... ทำไปก่อน แล้วอีกหน่อยมันจะเป็นอัตโนมัติของมันเอง เหมือนคนพิมพ์ดีด แรกๆก็พิมพ์ไม่ค่อยถนัด พอพิมพ์ไปเรื่อยๆ อีกหน่อยก็คล่องเอง

สำหรับผู้ที่มีความทุกข์ เนื่องจากนอนไม่หลับ สังเกตดูให้ดี ที่นอนไม่หลับ..ไม่ทุกข์หรอก ที่ทุกข์..เกิดจากความคิดอยากจะนอนหลับต่างหาก

ทุกข์ที่เกิดขึ้น เพราะความจริงเป็นอย่างหนึ่ง แต่ความต้องการเป็นอีกอย่างหนึ่ง

'เมื่อความจริงและความต้องการ ไม่ตรงกัน ก็จะเกิดความขัดแย้งขึ้น นี่แหละ คือสภาวะแห่งทุกข์'

เมื่อเรานอนไม่หลับ เราก็ทำในใจว่าไม่หลับก็ไม่หลับ เรายอมรับ สภาพที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ไม่ไปขัดแย้ง

แล้วเราก็นอนดูจิต รู้สึกไปเนือยๆ วุ้บๆ จิตข้างในมันก็รวมตัว เวลาหลับเราก็หลับสบาย

ในทางตรงกันข้าม บางครั้ง เราต้องการอ่านหนังสือถึงเช้าเพื่อเตรียมสอบ แต่กลับนอนหลับไป เราก็ทุกข์ ... สาเหตุแห่งความทุกข์ ก็เกิดจาก *'ความคิด ความอยาก'* ที่จะไม่นอนนั่นเอง....

เราลองสังเกตดู... เราอ่านหนังสือแบบปกติสักหนึ่งหน้า แล้วลองอ่านหนังสือโดยการดูจิตไปด้วย สังเกต... แล้วเปรียบเทียบผลที่เกิดขึ้น

เราจะเห็นว่า ถ้าอ่านหนังสือแบบปกติ เราจะใส่ใจอ่านอย่างเต็มที่ แต่ถ้าเราต้องอ่านในปริมาณมาก เป็นเวลานานก็จะรู้สึกเครียด ถ้าอ่านแบบดูจิตไปด้วย เราจะรู้สึกได้ถึงความผ่อนคลาย เราจะเข้าใจความหมายในสิ่งที่อ่าน ได้ชัดเจนยิ่งขึ้นเพราะไม่รีบร้อนที่จะอ่านให้จบ และไม่กังวลในการพยายามทำความเข้าใจจนเกินไป

คล้ายๆเวลาเราขับรถ และมีความตึงเครียด เราก็ผ่อนคลายในการฟังเพลง อาศัยเสียงเพลงเป็นที่พึ่งที่เกาะ แต่เสียงเพลงนี้เรียกว่าเป็น *' ที่พึ่งภายนอก '* ไม่ใช่ที่พึ่งที่แท้จริง

เวลานี้เราได้พบที่พึ่ง คือความรู้สึกภายในของตนเอง

แล้ว เมื่อเรามีความเครียดมีความกังวล เราก็ผ่อนคลาย โดยการกลับมารู้สึกที่จิต พบ ' *ที่พึ่งภายใน* ' เป็นที่พึ่งอันแท้จริง ที่อยู่ในดวงจิตของเราเอง

จากนั้น เราก็นำไปใช้กับการเขียนหนังสือ ขับรถ ฟังบรรยาย อ่านหนังสือสอบ และอื่นๆ การดูจิตขณะทำกิจกรรมต่างๆ เราไม่ต้องเพ่งความรู้สึกมากจนเกินไป ประคองความรู้สึกไว้เป็นกลางๆ นุ่มนวล

เราดูจิตในชีวิตประจำวัน ในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ ดูจนเป็นชีวิตประจำวัน ไม่ใช่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต แต่เป็นตัวชีวิตเลย

ไม่ว่าจะทำอะไรอยู่ก็ตาม จะยืน เดิน นั่ง นอน อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ หรือทำงาน ไม่ว่าจะคิด พูด ทำสิ่งใด กลับมาใส่ใจความรู้สึกที่จิต ทำด้วยความรู้สึก ไม่ได้ทำด้วยความหลง ไม่รู้สึกตัว ล่องลอย เพลิดเพลินอยู่

เมื่อเราผ่อนคลาย กลับมารู้สึก เห็นการเกิด-ดับ ที่อยู่ภายใน... *เราจะ **'เห็นโทษของการที่ส่งจิตออกไปภายนอก'** จะรู้สึก ตึงเครียดที่สมอง จิตเลื่อนลอยไปยังที่ต่างๆ ถูกสิ่งต่างๆ ครอบงำจิตได้ง่าย*

และเราจะ ***'เห็นคุณประโยชน์ของการส่งจิตกลับ***

เข้าภายใน' *จะรู้สึกผ่อนคลาย ไม่ปวดศีรษะ ไม่วอกแวก มีจิตตั้งมั่น มีจิตผ่องใส นิ่งขึ้น มีปัญญาเห็นตามความเป็นจริง ชัดเจนขึ้น*

ความรู้สึกนี้จะเป็นที่พึ่ง เป็นที่เกาะ อยู่ภายในตัวเราเอง ใครมีความทุกข์ก็จะได้พ้นจากความทุกข์ ง่ายๆ ตรงๆ

เจ้าความรู้สึกวุ้บๆ บางคนอาจจะบอกว่า แค่นี้เองเหรอ ความรู้สึกแค่นี้เอง เอาไปใช้อะไรได้ เอาไปทำอะไรได้ เพราะเรายังไม่เห็นค่า ไม่เห็นความสำคัญ

เหมือนคนที่อยู่บนเรือ เขาก็ไม่เห็นค่าของห่วงยางสักเท่าไหร่ แต่พอเรือแตกน่ะสิ เวลาจมลงไปในน้ำ ห่วงยางนั้นก็ช่วยเขาได้ ห่วงยางอันนั้นก็เป็นที่พึ่งแก่เขาได้ ใครมีห่วงยางเกาะไว้อยู่ คนนั้นก็รอดตายได้ท่ามกลางทะเล

เห็นมั้ย ห่วงยางอันนิดเดียวนั่นแหละ เป็นที่พึ่งเป็นที่เกาะ มีค่า.. ช่วยชีวิตเขาได้ เราเกาะไปเรื่อยๆ ว่ายไปเรื่อยๆ เดี๋ยวที่สุด เราก็เข้าฝั่งได้ พอเข้าฝั่งได้ เราก็เป็นอิสระ แต่เราต้องอาศัยห่วงยางเกาะไปก่อน

ห่วงยางอันเล็กช่วยเราได้ฉันใด ความรู้สึกวุ้บๆ เกิด - ดับ เล็กๆน้อยๆนี่ก็เช่นกัน จะเป็นที่พึ่ง เป็นที่เกาะ นำเราไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ฉันนั้นเหมือนกัน

เมื่อใดคนเราเกิดป่วยขึ้นมา เกิดเจ็บขึ้นมา เกิดเจอสถานการณ์กระทันหันขึ้นมา ขาดที่พึ่ง ไม่รู้จะพึ่งใคร เด็กๆที่อยู่กับพ่อแม่ แล้วถ้าพ่อแม่ไม่อยู่แล้วจะพึ่งใคร คนเป็นผู้ใหญ่ ถ้าหากเจอสถานการณ์คับขัน น่ากลัว แล้วเราจะพึ่งใคร

บางคนบอก จะหาพระ ถ้าพระไม่อยู่แล้วจะพึ่งใคร คนแก่ คนเฒ่า คนไม่สบาย คนจะตาย จะพึ่งหมอ หมอรักษาคนที่จะตายไม่ได้นะ หมอรักษาไม่ได้ หมอรักษาได้แต่คนที่จะหายได้เท่านั้นเอง พอคนจะตายจริงๆ หมอก็รักษาไม่ได้

ที่สุด ทุกคนต้องพึ่งตนเอง!

นี่เราพูดถึงที่สุด ถ้าพูดท่ามกลาง เราก็บอกว่า เด็กๆก็พึ่งพ่อแม่ นักเรียนก็พึ่งคุณครู สามีกับภรรยาก็พึ่งกัน คนแก่ก็พึ่งลูกหลาน นี่เขาเรียกว่า เบื้องต้น กับท่ามกลาง

แต่ที่สุด... ใครพึ่งใครไม่ได้ เราต้องพึ่งตนเอง พอเราพึ่งตัวเองได้ ฝึกตัวเองได้ ใครมีความสุข เรานั่นแหละมีความสุข เพราะ*จิตที่ฝึกดีแล้ว ย่อมนำความสุขมาให้*

เรากลับมาประคองความรู้สึก เห็นการเกิด-ดับภายในไปเนืองๆ เรารู้สึกไปเนืองๆวุ้บๆ ๆ พอเกิดสถานการณ์คับขันอะไรขึ้นมา เจ็บถึงที่สุด...เรากลับมารู้สึกภายใน

พอเรารู้สึกภายใน เราก็ไม่ส่งจิตออกไปภายนอก ไม่ไปอยู่กับ ความคิด ความกลัว ความกังวล อยู่กับคนนั้นจะเป็นยังไง คนนี้จะเป็นยังไง ลูกจะเป็นยังไง พ่อจะเป็นยังไง

"สังเกตดู ที่เราทุกข์อยู่
เพราะไปวนอยู่กับ 'ความคิด'"

ถ้าเราไปหมกมุ่นอยู่กับความคิด เราก็ชื่อว่าไปเพลิดเพลินอยู่กับความทุกข์ ถ้าเราเพลิดเพลินอยู่กับความทุกข์ เราก็ไม่สามารถพ้นจากความทุกข์ได้

พระพุทธองค์ ทรงตรัสไว้ว่า
" ผู้ใดรักษาจิต ผู้นั้นชื่อว่า รักษาตน "

พอเรารักษาตนเอง เราก็ได้ชื่อว่า เรารักษาผู้อื่นไปด้วย เพราะว่าอะไร? ต่างคนต่างก็ไม่ต้องห่วงกัน ... คนไหนออกไปข้างนอก เขาก็รักษาจิตของเขา เขาก็คุ้มครองตัวเขา คนที่อยู่ที่บ้านเขาก็คุ้มครองตัวเขาเอง เขาก็รักษาจิตของเขาเอง ทุกคนต่างพึ่งตนเอง

... ถึงแม้เด็กๆ ก็ทำได้หมด เวลาพ่อแม่ไม่อยู่ มีความกลัว เขาจะกลับมาคิดถึงความรู้สึกภายใน และได้ที่พึ่งภายในตนเอง

เพราะถ้ารอพ่อแม่ข้างนอก พ่อแม่ก็อยู่บ้าง ไม่อยู่บ้าง หรืออาจจะจากไปบ้าง เขาจึงน้อมพ่อแม่ มาไว้ในดวงจิต เมื่อเขาดูจิต เขาก็พบพ่อแม่ตลอดเวลา เขาแผ่เมตตาจิต เขาก็น้อมกุศลให้พ่อแม่ตลอดเวลา

และเด็กๆก็จะได้เรียนรู้ว่า บุญกุศลอันยิ่งใหญ่อยู่ในดวงจิตของเขานั่นเอง เมื่อเขาดูจิตประคองความรู้สึก เขาก็จะมีบุญกุศล และสามารถแผ่บุญนี้ไปให้ผู้อื่นได้

ไม่ว่าจะอยู่ที่ใดก็ตาม เมื่อเขาประคองจิต แล้วแผ่เมตตา ก็จะมีอานิสงส์ คือ เทวดาก็จะคุ้มครองรักษา ภูตผีก็จะไม่ทำร้าย ... โดยการนิ่ง ประคองจิต แล้วน้อมแผ่เมตตาออกไป

'ขอให้เป็นสุข ขอให้เป็นสุข'

เมื่อเขารักษาจิต มีเมตตาจิตเป็นเครื่องคุ้มครองตน เขาก็จะพึ่งพาตัวเองได้ ความหวาดกลัวทั้งหลายก็จะหายไป

พอเขาพึ่งตัวเองได้ เราก็ได้ชื่อว่าได้ให้ที่พึ่งที่ดีที่สุดแก่เขา คือให้เขาพึ่งตัวเองได้ตลอดชีวิต มีที่พึ่งได้ตลอดไปเลย

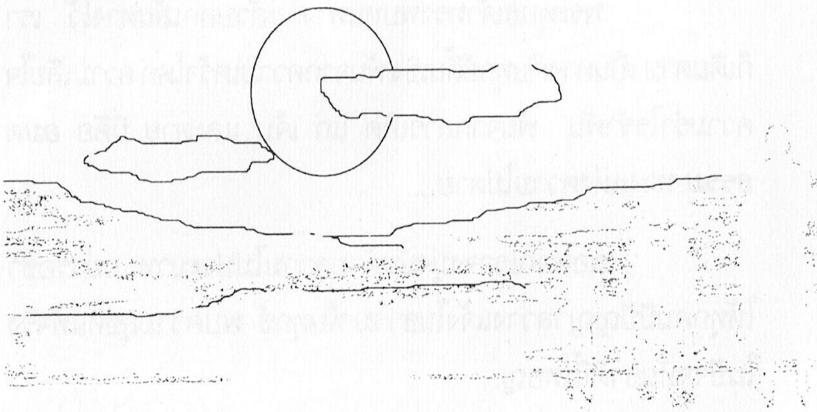
นี่แหละที่พึ่งอันสูงสุด ที่พึ่งที่แท้จริง เราจะไปพึ่งโน่นพึ่งนี่ พึ่งอะไร พึ่งไม่ได้หรอก พึ่งได้แค่ท่ามกลางเท่านั้นเอง

แต่พอที่สุด ทุกคนต้องกลับมาพึ่งตนเอง รักษาจิตอยู่ภายใน นั่นแหละ...เราจะได้ที่พึ่งตลอดไป เป็นที่พึ่งอันเกษม เป็นที่พึ่งอันสูงสุด สมดังที่พระพุทธองค์ ทรงตรัสไว้ว่า

“ **ตนนั่นแหละเป็นที่พึ่งแห่งตน คนอื่นใครจะเป็นที่พึ่งได้**
ใครฝึกตนเองดีแล้ว จะได้ที่พึ่งที่หาได้โดยยาก ”

พระพุทธเจ้าทรงพบหนทาง แล้วบอกเส้นทางไว้ เราก็เดินตาม เป็นทางดับทุกข์สิ้นเชิง พ้นจากความเศร้าโศก ความเสียใจ ความร่ำไรรำพัน พ้นจากการเกิด แก่ เจ็บ และตาย นี่คือ ***อมตธรรม*** ทางแห่งความไม่ตาย ...

ขอพวกเราจงมุ่งมั่นด้วยความไม่ประมาท อย่ารอช้า ให้ทุกคนมีปัญญาสว่างแจ้งในธรรม พ้นทุกข์ พบความสุขที่แท้จริงในปัจจุบันชาตินี้เทอญ.



ยอดนักรบ

สมาธิ กดอารมณ์ ข่มความคิด
มันมืดมิด เมฆบังจันทร์ บนชั้นฟ้า
ปัญญาเห็น ความจริง สิ่งลวงตา
เมฆลอยมา แล้วผ่านไป ใช่ของเรา

ชนะสงคราม ภายใน ใจเป็นสุข
ดับความทุกข์ พบความจริง นิ่งจึงเห็น
แผ่เมตตา ภายใน พ้นภัยเวร
จิตร่มเย็น ชนะตน พ้นเคราะห์กรรม

สทฺธาธิโก



มหาสติปัฏฐานสี่ ภาคปฏิบัติ
ตอนที่ ๒

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต, อะระหะโต, สัมมาสัมพุทธัสสะ.
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต, อะระหะโต, สัมมาสัมพุทธัสสะ.
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต, อะระหะโต, สัมมาสัมพุทธัสสะ.

" ชนะคนอื่นตั้งร้อยตั้งพัน จะมีประโยชน์อะไร
ผู้ใดชนะตนเองได้
ผู้นั้นชื่อว่า ชนะสงครามอันยิ่งใหญ่
เธอทั้งหลาย จงเป็นยอดนักรบในสงครามนี้เถิด
อย่าเป็นผู้แพ้เลย "

ขอเจริญสุขสวัสดี มีแด่ทุกๆท่าน ...

ครั้งก่อนก็ได้แนะนำวิธีปฏิบัติธรรมฝึกจิตตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน ๔ ที่เห็นการเกิด-ดับเป็นภายใน ทั้งแนะนำวิธีปฏิบัติและภาคปริยัติ คือทฤษฎีไปพร้อมๆกัน เพื่อให้ทุกๆคนได้ปฏิบัติธรรมมีที่พึ่งอยู่ภายในตนเองตลอดเวลา ใครๆก็ทำได้ ทำได้ตลอดเวลาจะเป็นที่พึ่งของทุกๆคนตลอดไป

เพราะตอนนี้ถึงเวลาแล้ว ที่แสงสว่างแห่งพระธรรม จะได้ชี้ทางให้ทุกคนได้พ้นจากความทุกข์ ได้ฝึกจิตพร้อมๆกันท่ามกลางความคับขัน ท่ามกลางความน่ากลัว ท่ามกลางเหตุการณ์ที่ตึงเครียด บางคนก็ฆ่าตัวตายบ้าง บางคนก็ยิงกันบ้าง บางคนก็ฆ่าตนเองบ้าง ฆ่าคนอื่นบ้าง จริงๆแล้ว ทุกๆคนเป็นคนดี โดยจิตนี่ทุกๆคนดีอยู่แล้ว มันผ่องใส แต่เพราะว่าทุกๆคนเจอความคิดมากลุ้มรุม มาหลอกเอา ไปทำตามความคิดภายนอก จิตของตัวเองที่ผ่องใสอยู่แล้ว ก็เลยสูญเสียธรรมชาติของตัวมันเอง

ถ้าทุกๆคนกลับมารู้สึกภายใน ทุกคนกลับมาอยู่กับธรรมชาติที่ผ่องใส ทุกคนจะได้รู้จักตนเอง ว่าทุกคนดีอยู่แล้ว แต่ว่าเพราะทุกคนไม่ได้กลับมาดูภายใน มองออกไปแต่ภายนอก มองออกไปเห็นความผิดของคนโน้นบ้าง เห็นความผิดของคนนี้บ้าง ยิ่งมองเห็นความผิดของคนอื่น ที่สุดใครทุกข์ก่อนล่ะ? เรามองเห็นความผิดของเขา ความผิดนั้นก็เกิดขึ้นในจิตของเราเองก่อน

เราก็ทุกข์ก่อน เพราะเราไปมองหาความผิดของเขา ยิ่งค้นมาก เราก็ยิ่งผิดมากขึ้น ยิ่งทุกข์มากขึ้น

เหมือนไม้ขีดนั่นแหละ ก่อนมันจะไปไหม้กระดาษ มันก็ไหม้ตัวมันเองก่อน ตัวมันเองร้อนก่อน ทำลายตัวมันเองก่อน

เหมือนกัน ...ก่อนที่เราจะไปจับผิดใคร ก่อนที่เราจะไปโกรธใคร ใครล่ะที่ทุกข์ก่อน? ก็เรานั่นแหละ ทุกข์ก่อน เขารู้มั้ย? เขาก็ไม่รู้ แต่เรานั่นแหละรู้ รู้อยู่ภายใน แล้วเราก็ทุกข์ก่อน พอร้อนจนเต็มที่ก็ไปทำลายคนอื่น ก็ไปทำร้ายคนอื่น โกรธมากก็ด่ามาก ว่ามาก แต่คนที่ทุกข์ก็คือเราเอง

ถ้ามองเห็นความผิด แล้วคิดพยายามจะแก้ไขผู้อื่น พยายามจะบอก แต่เขาไม่ฟังก็โมโห แต่ถ้าไม่บอกก็อึดอัด เพราะเห็นเขาทำผิดอยู่ แล้วไม่ได้ช่วย จึงวนเวียนอยู่กับความคิด

เหมือนครั้งพระพุทธองค์ ที่มารเข้ามาแทรก พระพุทธองค์จะตรัสว่า

" ดูก่อนมาร...เรารู้จักเจ้าแล้ว "

เพราะมารจะเข้ามาแทรก เป็นความคิด แต่เรามองไม่เห็นตัว บางครั้งจะรู้สึกรุนแรงมาก จนอยากจะทำร้ายผู้อื่น ทั้งที่บางครั้งเขาก็ผิดเพียงเล็กน้อย แม้แต่ตัวเราเองก็ยังแปลกใจว่า ทำไมเราจึงมีความคิดขนาดนี้

ดังนั้น... เมื่อเรารู้แล้วว่า สิ่งนี้เป็นมารที่แฝงเข้ามาในรูปความคิด,อารมณ์ เราจึงสอน บอกออกไปใน ลักษณะที่ ***รู้จัก*** แต่จิตตนเองไม่ได้เป็นอะไร เป็นเพียงอารมณ์มาร เข้ามาแทรกเท่านั้น เช่น " โกรธเขาทำไม โกรธก็เป็นทุกข์ " ที่สอน สอนตัวมาร ไม่ใช่สอนตัวเรา

เหมือนผู้ที่เคยดูละคร เรื่องเจ้ากรรมนายเวร เหล่าวิญญาณก็จะเข้ามาแทรก แล้วเข้ามาพูด เขาจะได้ยินเสียงเหมือนเป็นความคิดของเขาเอง ถ้าเขาไปเชื่อ เขาก็ไปทำร้ายผู้อื่น เป็นการก่อกรรมไม่มีที่สิ้นสุด แต่ถ้าเขารู้จักว่าความคิดนั้น ไม่ใช่ตัวเขาเอง เขาก็สามารถหลุดจากอำนาจความคิดที่ครอบงำเขาได้ เขาจะเข้าใจเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน

จุดนี้สำคัญมาก จะทำให้จิตคลายจากการเพ่งมองความผิดได้เร็ว แล้วเราก็น้อมขอบคุณที่ให้เราได้เห็น แล้วเราก็แผ่เมตตาไป " ขอให้เป็นสุข " นี่แหละ ชนะสงครามอันยิ่งใหญ่ คือชนะความรู้สึกฝ่ายลบภายในใจได้

ถ้าเราทำได้ เราก็ชื่อว่าเป็นยอดนักรบ ในสงครามที่มีใจเป็นสมรภูมิ รบชนะด้วยเมตตา ชนะด้วยการให้อภัย รบด้วยอาวุธ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ชนะแล้ว ไม่กลับแพ้อีก จึงเป็นชัยชนะอันยอดเยี่ยม ที่พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญ

เพราะฉะนั้น เราต้องปรับความเห็นให้ถูกต้องก่อน ที่เราไปว่าเขา ไปคิดโกรธเขา แต่จริงๆแล้ว ใครเป็นทุกข์ ก็เรานั่นแหละ...ทุกข์เอง

สังเกตดูสิ ! คนข้างนอกเขาบอกว่า 'รู้'.. สิ่งนี้ไม่ดีรู้มั้ย ? .. 'รู้' คนที่บอกว่า **รู้** เหมือนพ่อที่บอกลูกว่า 'เหล้านี่ไม่ดีนะลูก' แต่ตนเองก็ดื่ม เขารู้ว่าสิ่งนั้นไม่ดี แต่ไม่เห็นโทษของสิ่งนั้นอย่างชัดเจนแท้จริง

ถ้าเขาทั้งรู้ และเห็นโทษของสิ่งนั้นอย่างแท้จริง เขาจะเริ่มเบื่อหน่ายในสิ่งนั้น และเขาจะรู้จักข้อดีของสิ่งนั้น ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เขาติดอยู่ และรู้จักวิธีที่จะหลุดออกจาก สิ่งเหล่านั้น ฉะนั้นพอเขากลับมา ***รู้สึกตัว*** เขาก็จะเริ่มเห็นสิ่งต่างๆ ชัดเจนขึ้นในบางสิ่งที่เขาทำไปว่า

'โธ่! ไม่น่าทำไปเลยนะ ไม่น่าทำไปเลย'

เพราะเขากลับมารู้สึกตัว สังเกตดู ! เพราะฉะนั้นที่เราจะฝึกกัน ก็คือกลับมารู้สึกภายใน เปรียบเหมือนขับรถในทางที่มืด แล้วมีไฟส่องหน้าคือปัญญา เป็นความรู้สึกที่อยู่ภายใน เห็นการเกิด-ดับ

พอเรารู้สึกตนเองตลอดเวลา จะคิด จะพูด จะทำ มันรู้สึกอยู่ มันรู้ว่าสิ่งใดควรไม่ควรในสิ่งนั้นด้วยตัวเอง เรียกว่า

ทำในสิ่งดีที่สุด เพราะมีปัญญากำกับอยู่ มีปัญญานำหน้าอยู่ กลับมารู้สึกภายในอยู่

เมื่อเราใส่ใจกลับเข้าภายใน นิ่งอยู่ภายใน เมื่อนิ่งภายใน ก็เกิดความสบาย เมื่อสบาย กายก็สงบ **เมื่อกายเราสงบ เราก็พบความสุข พอพบความสุข จิตข้างในก็ตั้งมั่น พอจิตตั้งมั่น จิตก็เป็นหนึ่ง เมื่อจิตเป็นหนึ่ง ปัญญาก็เกิด ก็เห็นความจริงว่า สิ่งใดเกิดขึ้น สิ่งนั้นก็ดับไปเป็นธรรมดา เป็นธรรมชาติอยู่อย่างนั้น** เราจะมาสังเกตธรรมชาติภายใน เราก็เลยประคองจิต เหมือนประคองแก้วน้ำที่เต็ม

เส้นทางสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม ที่แต่ละท่านดำเนินอยู่ พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า มีสมาธิภาวนา ๔ แบบ

แบบที่ ๑ พอเราทำไปแล้ว รู้สึกสบาย นิ่ง สงบ เช่น ทำลมหายใจ เพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่ง สมาธิแบบนี้เป็นไปเพื่อความสุขปัจจุบัน

แบบที่ ๒ เราเห็นแสงสว่าง เห็นนิมิตต่างๆ อดีต อนาคต มีตาทิพย์ สมาธิแบบนี้เป็นไปเพื่อญาณทัสนะ

แบบที่ ๓ เราเห็นอารมณ์พอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง เฉยๆบ้าง ความทรงจำในอดีต ความคิดในสิ่งต่างๆ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป สมาธิแบบนี้เป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ

แบบที่ ๔ เราเห็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ..เกิดขึ้นและดับไป สมาธิแบบนี้เป็นไปเพื่อสิ้นกิเลส เป็นสมาธิกับปัญญาคู่กัน

'สมาธิ' ก็คือ การเพ่ง ใส่ใจอยู่
'ปัญญา' ก็คือ เห็นการเกิด-ดับ

เพราะฉะนั้น *การที่เราเห็นการเกิด-ดับที่จิต* สมาธิกับปัญญาจึงเดินไปคู่เคียงกัน นี่คือทางสู่ความพ้นทุกข์สิ้นเชิง

เราผ่อนคลายให้สบายๆ เป็นธรรมชาติ ไม่เกร็ง ไม่บังคับ นิ่ง...สังเกตความรู้สึกไปตรงกลางทรวงอก บริเวณลิ้นปี่ไปแล้ว มันก็มีธรรมชาติที่เกิด-ดับ วุ้บๆ ๆ ขึ้นมาเอง เวลาฟังอยู่ข้างในรู้สึกไปด้วยนะ

ที่สำคัญคือ รู้สึกข้างใน ! ที่พูดอยู่ เขาเรียกว่า ธรรมะข้างนอก ***ธรรมะข้างใน นี่หาได้จากตัวเอง หาจากจิตภายใน*** ไม่ใช่ฟังไปอย่างเดียว ถ้าฟังไปอย่างเดียว แล้วไม่ทำ เราก็จะไม่พบที่พึ่งภายใน เพราะที่สุดต้องพึ่งตนเองภายใน เราฟังอยู่ก็รู้สึกไปด้วยเลย วุ้บๆ

สำหรับคนที่ไม่เคยฝึกจิตเลย พอความคิดต่างๆ ผ่านเข้ามา ความตึงเครียดต่างๆ รุมเร้า เข้ามา คนเขาก็บอกว่า

"ฉันมีความทุกข์ ฉันมีความตึงเครียด ฉันคิดมาก ฉันกลุ้มใจ" เพราะเขาไม่ได้ฝึกจิต

เราลองประคองจิต และเราก็ตั้งว่า ภายใน ๕ นาทีนี้ เราจะไม่คิดอะไรเลย... และสังเกตดู พอนั่งไปสักพัก ความคิดเรื่องอดีต อนาคต ก็ขึ้นมา ทั้งที่เราไม่ต้องการจะคิด แต่มันก็คิดขึ้นมาเอง เรื่องหนึ่งเกิดขึ้น แล้วก็ดับไป แล้วเรื่องใหม่ก็เกิดขึ้น แล้วก็ดับไป

บังคับมันไม่ได้ ห้ามก็ไม่ได้ แล้วสมควรหรือที่เราจะยึดถือ ว่า '*ความคิด*' หรือ '*อารมณ์*' เหล่านี้ เป็นเรา เป็นของเรา เพราะถ้าความคิด เป็นของเรา เป็นตัวเราจริงๆ '*เราก็ต้องสั่งได้ว่า ไม่ให้คิด*'...

แต่นี่เพราะความคิด ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา จึงไม่ได้อยู่ในอำนาจ ที่จะสั่งการให้เป็นอย่างที่ต้องการได้

มันจึงดำเนินไปตามธรรมชาติของมันที่มันเป็น คือ เมื่อกระทบ 'อารมณ์' ใด ก็จะเกิดความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พอใจ ไม่พอใจ เฉยๆ...

เมื่อรู้สึกในอารมณ์ใดก็จะจำในอารมณ์นั้น...

เมื่อจำก็จะเริ่มคิด ปรุงแต่งในอารมณ์นั้น วนเวียนอยู่ในอารมณ์นั้น

ดังนั้น ผู้ที่ฝึกจิตแล้ว มีความรู้สึกอยู่ภายในแล้ว พอความคิดผ่านเข้ามา ความทุกข์ต่างๆผ่านเข้ามา...กำหนดรู้ เรารู้สึกอยู่ภายใน เห็นความคิดทั้งหลายผ่านเข้ามา แล้วมันก็ผ่านไป ความทุกข์ทั้งหลายผ่านเข้ามา แล้วมันก็ดับไป เพราะเรามีที่พึ่งอยู่ภายในตนเอง มีปัญญาเห็นตามความเป็นจริง ไม่ยึดถือ ความคิด ความทุกข์ ว่าเป็นเรา ว่าเป็นของเรา อยู่กับความรู้สึก ไปตลอดทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน เราดูจิตไปตลอด ทำอยู่อย่างนี้ รู้สึกไปเนืองๆ

เปรียบเหมือนเด็กซนๆ ถ้าเขาเสียงดัง เราก็รำคาญ ถ้าเงียบ เราก็ดีใจ แต่เราไม่รู้จักธรรมชาติของเด็ก คนทำสมาธิก็เหมือนกัน ถ้ามีความคิดเข้ามามากๆ อารมณ์กลุ้มรุมมากๆ ก็รำคาญ ถ้าไม่มีก็ยินดี เพราะยังไม่รู้จักธรรมชาติของสิ่งเหล่านี้

แต่ถ้าเรารู้จักธรรมชาติของเด็ก เราก็รู้ว่าเด็กเสียงดัง แล้วก็เงียบ ดังแล้วก็เงียบ ดังแล้วก็เงียบ เขาก็เป็นธรรมชาติของเขาอยู่อย่างนั้น เรารู้จักธรรมชาติของเขา พอเขาเสียงดัง เราก็ไม่รำคาญ

เหมือนกัน... อารมณ์ต่างๆ ความทรงจำในอดีต ความคิด อันประกอบด้วยความยึดถือ ผ่านเข้ามา แต่เรารู้จักธรรมชาติของเขา เราก็ไม่รำคาญ เพราะรู้ว่าสิ่งๆนี้ เกิดขึ้นและดับไป

เป็นธรรมดา มีปัญญาเห็นตามความเป็นจริง

สิ่งที่สำคัญมาก คือการน้อมไปในความดับ ***'นิพพาน'*** *ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นธรรมดาที่ต้องดับ* เรียกว่ารู้จักสิ่งเหล่านี้ ตามความเป็นจริง ไม่ต้องคิดจะพยายามไปดับมัน ที่ทุกข์อยู่เพราะคิดพยายามจะไปดับ ก็ดูเหมือนความคิดจะแรงขึ้น กิเลสจะมากขึ้น มีการต่อสู้เกิดขึ้น เพราะไม่รู้จักธรรมชาติของความทุกข์ทั้งหลายตามความเป็นจริง

เพราะฉะนั้น ไม่ต้องไปอยู่กับความคิดที่จะสู้ แต่ก็ไม่ต้องไปอยู่กับความคิดที่จะหนี สภาวธรรมที่เกิดขึ้นในจิตของการไม่คิดหนี และไม่คิดสู้ รู้สึกอยู่ นี่แหละ.. คือทางสายกลางของพระพุทธองค์ ที่นำไปสู่ความบริสุทธิ์ หมดจด อย่างสิ้นเชิง

ดูจิตไปตลอดเลยนะ รู้สึกไปเนืองๆ นี่แหละ! วิธีชนะใจตนเอง

ให้ทุกคนสว่างมา แล้วสว่างไป ดีมาแล้ว ให้ดียิ่งขึ้นไป บำเพ็ญประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเทอญ.

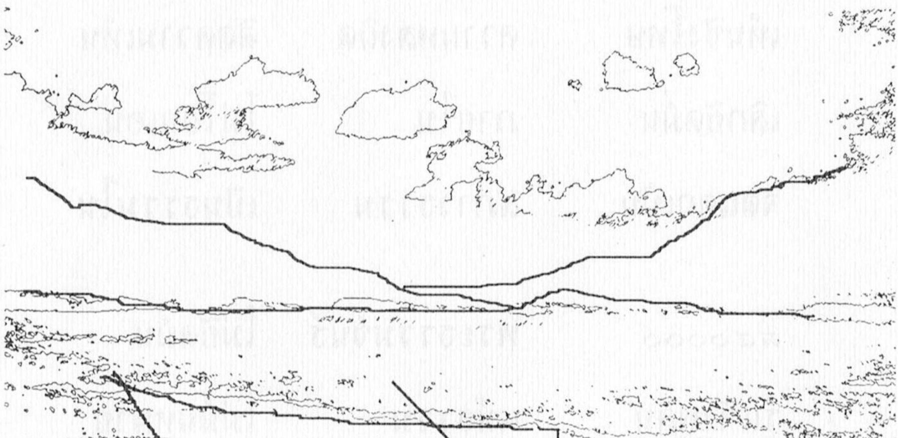
สภาวธรรมทั้งหลาย...ไม่หมายมั่น

เมื่อเห็นแจ้ง อริยสัจ ตัดกามโกรธ
เห็นซึ่งโทษ ความหลงผิด ติดความเห็น
เลิกยึดมั่น ภายใน ไม่โอนเอน
จิตแตกเป็น สภาวธรรม เป็นธรรมใน

๘๔๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ไม่ยึดมั่น
รู้แจ้งพลัน แม้ธรรม ไม่มั่นหมาย
อาศัยธรรม ละอธรรม พอรอดตาย
ขึ้นฝั่งได้ ปล่อยแพธรรม ไว้ตามเดิม

งานสุดท้าย เดินขึ้นฝั่ง พ้นวังวน

สหฺราธิโก



มหาสติปัฏฐานสี่ ภาคปฏิบัติ
ตอนที่ ๓

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต, อะระหะโต, สัมมาสัมพุทธัสสะ.
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต, อะระหะโต, สัมมาสัมพุทธัสสะ.
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต, อะระหะโต, สัมมาสัมพุทธัสสะ.

สพฺเพ ธมฺมา นาลํ อภินิเวสาย

" สภาวธรรมทั้งหลายทั้งปวง ล้วนมิควรยึดมั่น "

ขอความสุขสวัสดี มีแก่ผู้ฟังการบรรยายและญาติโยม ทุกๆคนทุกๆท่าน ...รายการนี้ ก็เป็นการสอนการปฏิบัติธรรม

ฝึกจิตตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน ๔ เส้นทางเดียวที่นำไปสู่การพ้นทุกข์ ง่าย ตรง และก็รวดเร็ว เหมาะกับเหตุการณ์ในยุคปัจจุบัน ที่ทุกคนกำลังมีความทุกข์ ต้องการหาที่พึ่งภายใน และจะได้สอนให้ทุกคน*พึ่งตนเองได้*

การฝึกจิตก็เพื่อให้ทุกคน มีที่พึ่งที่อยู่ภายในตนเอง ทำได้เนืองๆ ... อุปมาเหมือนกับ ทุกคนมีรถอยู่คนละคัน แต่ยังไม่เคยสตาร์ทเลย แล้วก็มีคนมาบอกว่าสตาร์ทรถซิ มีรถอยู่แล้ว เอารถมาใช้ซิ ทุกคนก็ได้สตาร์ทรถขึ้นมา

พอทุกคนเข้าไปสตาร์ทรถ รู้จักวิธีสตาร์ท สตาร์ท ซึ่ง ! ติดขึ้นมา พอทุกคนได้สตาร์ทรถแล้ว ทุกคนก็ค่อยๆหัดขับ เข้าเกียร์หนึ่งบ้าง เกียร์สองบ้าง หัดขับรถไปเรื่อยๆ ขับไปบนเส้นทาง เขาก็ได้มีความสุขจากรถของเขาเอง ที่เขามีอยู่แล้ว ขับไปบนเส้นทางที่เขาต้องการไป เส้นทางที่เขาดำเนินไป เขาได้อาศัยรถของเขาเองขับไป

แต่ก่อนเขามีรถอยู่ เขาขับไม่ได้ เพราะไม่มีใครบอกวิธี ตอนนี้จะมาบอกวิธีให้ว่าทำอย่างไร ทุกคนที่มีรถเป็นของตัวเอง จะได้นำรถของตัวเองออกไปขับ แล้วเราจะได้มีความสุขจากรถของตัวเอง ... ไม่ใช่มีความทุกข์จากรถ ที่เอามาใช้ไม่ได้...

นี่ก็เหมือนกัน...ทุกคนมีจิตอยู่ในตัวเอง แต่ไม่เคยเอา

จิตของตัวเองออกมาใช้เลย มีแต่มีความทุกข์กลุ้มรุมจิตอยู่อย่างนั้น

เห็นมั้ย ! เพราะไม่รู้จักฝึกจิตให้ดี ถ้าฝึกจิตให้ดี เราก็จะมีความสุขเพราะ **จิตที่ฝึกดีแล้วนั่นแหละนำความสุขมาให้**

เราจะพึ่งตัวเองได้ เหมือนเรามีรถของเราเอง เราก็ขับไปเองนั่นแหละ

เราสังเกตความรู้สึกที่จิต ตรงกลางทรวงอกบริเวณลิ้นปี่ เห็นการเกิด-ดับอยู่ พอเรารู้สึกอยู่ มันก็เหมือนเราสตาร์ทเครื่องติด ซึ่ง! ขึ้นมาแล้ว จากนั้นเป็นอย่างไร? เราต้องประคองรถไปเรื่อยๆ ติดเครื่องไปเรื่อยๆ เครื่องมันจะได้ไม่ดับ ... อันนี้ก็เหมือนกัน เราก็รู้สึกไปเรื่อยๆ เหมือนรถติดเครื่องแล้วขับไปตลอด

ถ้าขับรถไปเรื่อยๆ เจอทางแยกข้างขวา มีร้านเปิดไฟสวยสว่าง โอ้โห! สวยจัง ก็เหมือนปฏิบัติธรรม แล้วเจอความสุขสบาย มันก็คือข้างทาง อย่าไปแวะ คือ อย่าไปยินดี เราขับตรงไปตลอด คือ กลับมารู้สึกเนืองๆ

...ไปเจอข้างทางข้างซ้าย ที่มีอะไรรกๆ อยู่ แต่จริงๆ แล้ว มันเป็นสภาวธรรมภายใน พระพุทธเจ้าบอกว่า มันเหมือนกับลูกศรที่เสียบอก มันแทงแปล๊บ ! ไปเลยนะ แต่ไม่ต้องกลัวหรอก มันเป็นสภาวะภายในเท่านั้นเอง นี่แหละเขาเรียกว่าเราเจอข้างทางข้างซ้ายเราอย่าไปขัดเคือง เราไม่ต้องสนใจ ขับตรงไปเรื่อยๆ

ตรงไปอย่างเดียว !

คนเราเคยทำกรรมอะไรไว้ ต้องได้รับผลสิ่งนั้น

แต่สำหรับผู้ปฏิบัติ กรรมทั้งหลายถูกใช้ด้วยอาการ เพราะฉะนั้น บางทีในการปฏิบัติ อาจมีสภาวะเหมือนอะไรมาแทงกลางหน้าอก แปล๊บเข้ามา เจ็บเข้ามา มีอาการมึนศีรษะ หรืออื่นๆ *กรรมทั้งหลายก็ถูก ชดใช้เป็นสภาวธรรมภายใน!*

เราก็นิ่งแผ่เมตตาไปในจิต ‘ขอให้เป็นสุข ๆ’

สภาวะต่างๆก็จะผ่านไป แทนที่เราต้องออกไปโดนอันตรายข้างนอก เรามาใช้กรรมด้วยการปฏิบัติ เพราะการปฏิบัติเป็นกุศลสูงสุด เราก็ปฏิบัติข้างใน วุ้บๆ ๆ อาจจะมีแปล๊บ! บางคนอาจจะเหมือนหัวใจถูกกระชาก พรึ่บ! นี่เขาเรียกว่าสภาวะภายใน...

ไม่ต้องกลัวนะ บางคนไม่รู้ไปหาหมอ เพราะนึกว่าเป็นโรคหัวใจ...

จริงๆ แล้ว มันเป็นสภาวธรรมภายใน มีคนเยอะเลยที่รู้สึกตัวอยู่ข้างนอก ทำงานอยู่ข้างนอก สวดมนต์ ปฏิบัติธรรม ทำสมาธิในรูปแบบต่างๆ มีสมาธิดี สมาธิก็คือ ความตั้งใจนั่นแหละ การที่เขารู้สึกตัวภายนอก แล้วก็ปล่อยวางข้างนอก พอทำไปเรื่อยๆ มากเข้าๆ ความรู้สึกทั้งหมดจะเข้าถึงภายใน

พอเข้าถึงภายใน จิตก็ถูกปลุกให้ตื่นขึ้น ด้วยความรู้สึกเข้าถึงจิตปรมัตถ์ภายใน มีการเกิด-ดับ เป็นความรู้สึกวุ้บๆ ๆ บางคนก็เต้นแรง ปึ้ปๆ เต้นขึ้นมาเฉยๆนี่แหละ ผู้ปฏิบัติธรรมหลายท่าน ก็เกิดความสงสัยว่า เกิดอะไรขึ้นกับเขา ! มันเป็นอะไรขึ้นมา บางคนอยู่เฉยๆ มันก็แปล๊บ ! แทงเข้ามาตรงกลางหัวใจเลย เขาก็นึกว่าเป็นโรคหัวใจ พอจิตเขาน้อมว่าเป็นโรคหัวใจ น้อมไปกลัวอยู่ เลยยิ่งเป็นหนักขึ้นเพราะ 'ความกลัว'

แต่พอคนที่เขารู้แล้วว่า อ๋อ ! นี่มันเป็นสภาวธรรมแสดงว่าธรรมะกำลังเจริญก้าวหน้า เขาเรียกว่าปฏิบัติธรรมไปโดยธรรมชาติ จากข้างนอกแล้วมันเข้าถึงข้างใน ที่สุด...จากกาย มันจะเข้าสู่จิตภายใน

เมื่อเข้าสู่ภายใน ถ้าเรารู้แล้วว่า อ๋อ! นี่คือสภาวธรรมนี่เรากำลังเจริญก้าวหน้า เราก็เกิดปิติยินดี สภาวะทั้งหลายเดี๋ยวมันก็ผ่าน มันกลายเป็นมีความสุขลึกๆ จากการปฏิบัติว่านี่ คือ 'สภาวะ' แล้วมันก็หายเลยนะ ไม่ค้างเจ็บอะไรนานๆ เพราะเราไม่ได้กลัว

เปรียบเสมือน คนติดหนี้ มีเจ้าหนี้มาทวง แต่เราไม่มีจ่าย เขาก็ยึดของไปบ้าง ถ้าเราไม่ปฏิบัติ กรรมทั้งหลายก็ต้องถูกชดใช้ทางร่างกาย ไปตามกรรมที่เคยทำมา

แต่ถ้าเราทำงานมีเงิน เจ้าหนี้มาทวง เราก็สามารถ

จ่ายหนี้ได้ ... เปรียบเหมือน ผู้ปฏิบัติฝึกจิตมีกุศลสูงสุด กรรมที่ต้องถูกชดใช้โดยตรงทางร่างกาย ก็ถูกชดใช้เป็นเพียงอาการเท่านั้น และเราก็แผ่เมตตาไป ทำให้กรรมทั้งหลายสลายไปโดยเร็วพลัน

กรรมทางกาย เช่น ฆ่าสัตว์เชือดคอไก่ ผลแห่งวิบากกรรม ก็คือ อาจจะต้องถูกทำร้ายในแบบเดียวกัน และที่สุดเมื่อตายลงนรกไป ก็ต้องใช้กรรมเพราะฆ่าสัตว์ ผิดศีลข้อที่ ๑

การใช้ด้วยอาการ เมื่อปฏิบัติธรรมผลแห่งวิบากกรรมที่เราเคยฆ่าสัตว์มา ก็จะมาปรากฏขึ้น ให้เรานึกถึงกรรมนั้นได้ อาจจะมีอาการเจ็บคอ เราก็แผ่เมตตาไป ชดใช้เป็นบุญกุศล กรรมนั้นจะได้เป็น **'อโหสิกรรม'** กันไป

นี่เรียกว่า ***'สภาวธรรม'*** เป็นเส้นทางแห่งการปฏิบัติ

เมื่อปฏิบัติไป บางทีความสงสัยก็เกิดขึ้น ก็เหมือนขับรถไปเจอทางแยก ถ้าเจอทางแยกข้างซ้ายก็ เอ๊ะ ! ทางนี้คงไม่ใช่ต้องทางนี้ เจอทางขวานี่ก็ อ๋อ! ทางนี้น่าจะใช่

ทั้งใช่หรือไม่ใช่ ถูกหรือผิด จริงหรือไม่จริง ดีหรือไม่ดี นี่เขาเรียกว่าทางแยก ... ไม่ต้องสนใจ ขับตรงไปอย่างเดียว คือ กลับมารู้สึก เห็นความสงสัยมันเกิดขึ้นมา แล้วมันก็ดับไป

พระพุทธเจ้าตรัสว่า *ความสงสัย* เป็นนิวรณ์ คือ เครื่องปิดกั้นจิตไม่ให้เห็นธรรม คือไม่ให้จิตเจอความรู้สึก ทำให้จิตหลงทาง มันจะมาขวางเราไว้ ... จำไว้ว่า ตรงไปตลอด ตรงไปอย่างเดียว คือ **รู้สึกไปอย่างเดียว** ...เห็นแล้วล่ะ ว่าอะไรเข้ามาขวาง อ๋อ! ก็เห็นอยู่ เพราะฉะนั้นความสงสัยขึ้นมา เราก็เห็นว่า *ความสงสัยขึ้นมา แต่มันเกิด... แล้วมันก็ดับไปเป็นธรรมดา* ความสงสัยนั่น ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของๆเรา

...ถ้าคิดว่าเป็นเราสงสัย เราก็ต้องมานั่งแก้ปัญหา พอแก้ปัญหาเสร็จ ก็สงสัยใหม่ สงสัยเสร็จก็แก้ปัญหาใหม่อีก นี่เขาเรียกว่า ยังไม่เห็นความจริง เหมือนขับรถวนไปวนมานั่นแหละ *...แต่ถ้าเรา เห็นความจริง เรารู้ว่า ความสงสัยมันก็คือความสงสัย* มันเกิดขึ้น แล้วมันก็ดับไป ไม่มีใครอยู่ในความสงสัยนั้น ไม่ใช่เราสงสัย มันเป็นธรรมชาติของมันอย่างนั้น

พอเห็นอยู่อย่างนี้ ภายในของเราก็เป็นอิสระ รู้สึกก็รู้สึกอยู่ เหมือนขับรถตรงไปอย่างเดียว

บางทีปฏิบัติแล้ว มีความคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้เข้ามา ก็เหมือนคนวิ่งตัดหน้ารถนั่นแหละ เจอคนโน้นวิ่งไปวิ่งมา ถ้าเราออกไปด่าคนว่า 'เอ๊ะ ! นี่มันวิ่งตัดหน้ารถ' เราก็ต้องจอดรถ แล้วก็กลุ้มใจเอง เราไม่ต้องไปด่าเขา เขาวิ่งผ่านมา ที่สุดก็ต้องวิ่งผ่านไป

เจ้าพวกความคิดก็เหมือนกัน พอมันผ่านเข้ามา ถ้าเราไปยุ่งกับมันว่า ‘ โอ้โห ! มันคิดอะไรของมันมากมาย ทำไมคิดโน่นคิดนี่ คิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ ’ *เราไปกังวลกับความคิด ไปวุ่นวายกับความคิด เราก็พ้นจากความคิดไม่ได้* เขาเรียกว่า ***เพลิดเพลินในความทุกข์***

ความคิด...พอเราไม่ยุ่งกับเขา เดี๋ยวก็ผ่านไปเองนั่นแหละ ไม่ต้องไปยุ่ง ! เรามีหน้าที่รู้จักธรรมชาติของความคิดตามความเป็นจริง เหมือนคนขับรถ เดี๋ยวก็ต้องเจอคนวิ่งผ่านไปผ่านมาอย่างนี้บ้างเป็นธรรมดา ... เราก็รู้จักคนเหล่านั้นตามความเป็นจริง แล้วเราก็ขับรถของเราไปเรื่อยๆ เรามีหน้าที่ขับรถ ไม่มีหน้าที่ไปวิพากย์วิจารณ์อะไร ไม่มีหน้าที่ไปห้ามอะไร มีหน้าที่ขับตรงไป และไม่ไปกังวลกับสิ่งที่พบเจอ

พอเราขับรถตรงไป ก็เจอข้างทาง ทั้งซ้ายทั้งขวา ก็เห็นแล้วล่ะ ปฏิบัติก็มีความสุขนะ บางทีเจอสภาวะเจ็บบ้างอะไรบ้าง ใช้กรรมเป็นภายในบ้าง เราก็เห็นอยู่ แต่เราก็ไม่ไปยินดี ยินร้าย เจอซอยข้างโน้นบ้างข้างนี้บ้าง คือญาณที่เจริญไปตามลำดับ แต่เราก็ไม่ยึดติด สมดังที่พระพุทธองค์ ทรงตรัสไว้ว่า

‘ สภาวธรรมทั้งหลายทั้งปวง ล้วนมิควรยึดมั่น ’

เราขับตรงไปอย่างเดียว คือ กลับมารู้สึก *ที่สุด..ก็จะพบเป้าหมาย คือ ความพ้นทุกข์ พบความสุขที่แท้จริง*

พระพุทธเจ้าตรัสว่า *เมื่อเราเห็นการเกิดขึ้น แล้วก็เสื่อมไปตลอดเวลา ภายใน ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี ตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสี่ สามารถบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ และ ถ้ายังมีสังโยชน์ คือ เครื่องผูกอยู่ มีความถือมั่นอยู่ ก็เป็นพระอนาคามี ไม่ต้องกลับมาเกิดอีก เป็นพรหมอนาคามีอยู่ชั้นสุทธาวาส ไปปฏิบัติต่อข้างบน เพื่อบรรลุเป็นพระอรหันต์ ...* ไม่ต้องกลับมาเกิดอีกเลย พ้นจากทุกข์สิ้นเชิงได้เลย

นี่แหละทำไปเนืองๆ รู้สึกไปเนืองๆ นึกได้แล้ว ทำเลย

ขอให้ทุกคนมีปัญญา ไม่ติดขัดในธรรมที่ควรรู้ ดุจลมพัดไปในอากาศ ให้รู้แจ้ง แทงตลอดในธรรมทั้งปวง หลุดพ้น ทุกคนทุกท่านเทอญ

ดวงจิตผ่องใส...เป็นไทดังเดิม

ดวงจิตหลุดพ้นออกไป
ถึงความผ่องใสเป็นไทตามเดิม
ไม่ลดแล้วก็ไม่เพิ่ม
ดวงจิตดั้งเดิมเป็นเช่นนั้นเอง

มีญาณบอกออกมาให้รู้
ดวงจิตดูอยู่ แค่รู้แค่เห็น
แสงสว่างแห่งความร่มเย็น
ดวงจิตมองเห็นตามความเป็นจริง

สายใยแห่งความยืนยง
ดวงจิตมั่นคงเที่ยงดั่งขุนเขา
ละลดหมดความเป็นเรา
ถึงเวลาเจ้าจะเข้านิพพาน

สทฺธาธิโก

มหาสติปัฏฐานสี่ ภาคปฏิบัติ
ตอนที่ ๔

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต, อะระหะโต, สัมมาสัมพุทธัสสะ.
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต, อะระหะโต, สัมมาสัมพุทธัสสะ.
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต, อะระหะโต, สัมมาสัมพุทธัสสะ.

" อนุปาทา จิตตัสสะ วิโมกโข "

จิตหลุดพ้นเพราะไม่ยึดมั่น

ทุกคนก็ได้เห็นแล้วว่า **'สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ไม่มีอะไรแน่นอนเลย'** พระพุทธเจ้าท่านได้หาทางมาแล้ว ท่านก็ได้ค้นพบเส้นทางสู่ความพ้นทุกข์ พบความสุขที่แท้จริงที่ทุกคนกำลัง

หาอยู่ พ้นจากความเกิด แก่ เจ็บ และตาย เดินเข้าสู่ทางไม่ตาย คือความเป็นอมตะ พ้นทุกข์สิ้นเชิง ... ใครๆ ก็ต้องการหา

เพราะฉะนั้นเส้นทางนี้ เป็นเพียงเส้นทางเดียวที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ บริสุทธิ์หมดจด พ้นจากความเศร้าโศก ร่ำไร รำพันได้ คือ ***' มหาสติปัฏฐาน ๔ '*** *ทางเดียวที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ คือการฝึกจิตนั่นแหละ เห็นการเกิด-ดับไปเนืองๆ เห็นการเกิด-ดับไปตลอดเวลา*

ตอนพระพุทธเจ้าตรัสรู้ พระองค์ทำลมหายใจ พอถึงฌาน ๔ ลมหายใจก็ดับ จิตอยู่ในอารมณ์อุเบกขา ในช่วงแรกพระพุทธองค์ก็น้อมไปในการระลึกชาติ ในช่วงที่สอง น้อมไปในการเห็นกรรม อันเป็นกำเนิดของสรรพสัตว์ และในช่วงสุดท้ายน้อมไปในการสิ้นอาสวะ คือเห็นการเกิด-ดับของขันธ์ ๕

พระพุทธองค์ก็แจ้งในอริยสัจ ๔ ...เริ่มต้น ท่านก็รู้ว่า อ๋อ! นี่คือทุกข์นะ ... ***' ทุกข์ ควรกำหนดรู้ '***

เมื่อความคิด ความจำ ความรู้สึกผ่านเข้ามา ก็เห็นแล้วว่า เจ้าพวกนี้มันทุกข์ทั้งนั้น เราก็เห็นแล้วนี่...ไม่ว่าอะไรเข้ามาที่ผ่านเข้ามา เราก็กำหนดรู้เห็นแล้ว เห็นทั้งหมดเห็นทุกสิ่งแล้วว่าเป็นทุกข์ทั้งนั้น เมื่อเราได้กำหนดรู้แล้ว เราไม่ไปเพลิดเพลินไม่ให้กำลังกับความคิด **เหตุให้เกิดทุกข์ เราละแล้ว**

พอเราไม่เพลิดเพลิน ยินดี ที่สุดความทุกข์ทั้งหลาย มันก็ดับไปเป็นธรรมดา เรียกว่า ***' ทำความดับทุกข์ให้แจ้ง เรา ทำให้แจ่มแจ้งแล้ว '*** ***เราก็รู้สึกไปเนืองๆ เห็นการเกิดดับ เรียกว่า 'วิธีปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์' เราได้ดำเนินแล้ว*** *จิตเราตั้งอยู่บนอริยมรรค ทำไปอย่างนี้แหละ เห็นการเกิด-ดับ ทุกข์เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เห็นไปอย่างนี้ ตามเห็นความไม่เที่ยงไปตลอด เห็นความไม่เที่ยง เกิดแล้วก็ดับไป เมื่อญาณแก่กล้าขึ้น สิ่งที่เข้ามาก็สลัดกลับคืนไปเอง*

เราเห็นสิ่งที่ไม่แน่นอนอยู่อย่างนี้ ทุกข์ก็อยู่ของทุกข์ เกิดแล้วก็ดับไป จิตก็อยู่ของจิต มันก็เป็นอยู่อย่างนี้ จิตก็เป็นอิสระ หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ เพราะไม่ยึดมั่น เพราะมีปัญญาเห็นตาม ความเป็นจริง ว่า *สิ่งทั้งหลายไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา*

เหมือนขับรถนี่แหละ มีไฟส่องนำหน้า นี่เขาเรียกว่าเห็นไว้ก่อน ตัวปัญญา (สัมปชัญญะ) จะนำหน้า เห็นการเกิด-ดับ เห็นความไม่เที่ยง เกิดแล้วดับไปอยู่ทุกขณะ ถอนความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา ว่าเป็นของเรา ออกทุกเมื่อ

เราเจริญอริยมรรค โดยการรู้สึกไปเนืองๆ **เห็นการเกิด-ดับ ความทุกข์อะไรเกิดขึ้นมา แล้วก็ดับ เกิดแล้วก็ดับ เราเห็นอริยสัจ ๔ อยู่อย่างนี้แหละ** เรียกว่า **เห็นถูกต้อง**

พอเราเพ่งอยู่ในความรู้สึก ไม่คิดไปในกาม ไม่คิดพยาบาท ไม่คิดเบียดเบียน คือคิดถึงความรู้สึกภายใน เรียกว่า ***'คิดถูกต้อง'*** เป็นการงดเว้นทางใจ

เราใส่ใจภายใน **ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อ ไม่พูดเท็จ เพราะตัวที่รู้สึกภายใน มันเป็นตัวที่งดเว้น** เรียกว่า ***'พูดถูกต้อง'*** เป็นการงดเว้นทางวาจา

เรารู้สึกภายใน **ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ผิดลูกเมียผู้อื่น** เรียกว่า ***'กระทำถูกต้อง'*** เป็นการงดเว้นทางกาย

พอเห็นถูกต้อง คิดถูกต้อง พูดถูกต้อง ทำถูกต้อง อาชีพเราก็บริสุทธิ์ เรียกว่า ***'อาชีพถูกต้อง'***

บาปกรรมเก่าก็ละไป คอยระแวดระวัง บาปกรรมใหม่ไม่ให้เข้ามา **เราเจริญกุศล โดยการดูจิตแผ่เมตตา เรารักษากุศลที่เจริญไม่ให้เสื่อม โดยการรู้สึกไปเนืองๆ รักษาจิตไปเนืองๆ** เรียกว่า ***'ความเพียรถูกต้อง'***

สติเราตามระลึกไปในความรู้สึก พิจารณาเห็นการเกิดขึ้นและเสื่อมไป ในฐานทั้ง ๔

ฐาน **<u>กายในกาย</u>**

กายนอก คือ มหาภูตรูปทั้ง ๔ ธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ

เป็นรูปหยาบ

กายใน คือ ขันธ์ ๕ เกิด-ดับ เป็นรูปละเอียด ซ้อนอยู่ในกายอีกที ขณะเคลื่อนไหวร่างกาย หงายมือ จะมีความรู้สึกวุ้บๆ อุ่นๆ ร้อนๆ เป็นสภาวธรรม เกิด-ดับ อยู่ภายใน

ฐาน **เวทนาในเวทนา**

เวทนานอก เกิดจากการกระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อรับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกายและความคิดนึก จะเกิดความรู้สึกพอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง เฉยๆบ้าง

เวทนาใน คือ เห็นขันธ์ ๕ เกิด-ดับ ในความรู้สึกนั้นขณะกระทบ

ฐาน **จิตในจิต**

จิตนอก คือ จิตที่ประกอบด้วยอารมณ์ราคะ โทสะ โมหะ หรืออื่นๆ

จิตใน คือ วิญญาณ เกิด-ดับ รับรู้อารมณ์อยู่ทุกขณะ

ฐาน **ธรรมในธรรม**

ธรรมนอก คือ ธรรมทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ หรือแม้แต่ความคิดที่พิจารณาธรรม เป็นธรรมสมมุติ

ธรรมใน คือ สภาวธรรมที่เกิดจากการที่เราดูจิต เห็นการเกิด-ดับไปเนืองๆ ญาณ ปัญญาภายใน ก็จะเจริญขึ้น

แตกออกมาเป็นสภาวธรรม เป็นปรมัตถธรรม

ธรรมทั้งหลาย เราอาศัยเป็นที่พึ่ง ที่เกาะ เพื่อข้ามฝั่งแห่งวัฏฏสงสาร แต่มิใช่ให้ยึดมั่นว่าเป็นเรา เป็นของเรา เหมือนแพข้ามฟาก ที่สุดพอถึงฝั่ง แพก็จอดไว้

เมื่อเรามีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ คือตัวปัญญา เห็นการเกิดขึ้นและดับไปของขันธ์ ๕ มีสติระลึกอยู่ตามฐานทั้ง ๔ อยู่ทุกขณะจิต ก็จะกำจัดความยินดียินร้ายออกไปได้ นี่เรียกว่า ***ระลึกถูกต้อง***

พอเราระลึกไปเรื่อยๆ นิวรณ์ ๕ ก็ละออกไป ฌาน ๑ ฌาน ๒ ฌาน ๓ ฌาน ๔ ก็ดำเนินไปเอง จิตภายในก็ตั้งมั่น เรียกว่า **สมาธิดำเนินไปในทางที่ถูกต้อง**

อริยมรรคของพระพุทธเจ้าก็ดำเนินไป ศีล สมาธิ ปัญญา เดินไปพร้อมๆกัน คือ เห็นการเกิด-ดับทุกขณะจิต

เราเห็นแล้วว่า ทุกสิ่งมันไม่มีอะไรแน่นอน เราไม่ไปขัดแย้งกับความจริง เราเห็นความจริงว่า ไม่มีอะไรแน่นอน ที่สุดมันมีแต่เกิดแล้วก็ดับ เกิดแล้วก็ดับ

ที่สุด .. ก็เบื่อหน่าย จิตมันก็คลายความยินดีในสิ่งทั้งหลาย เป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งหลายได้

เพราะไม่ยึดมั่น ก็รู้ชัดว่า ที่สุด 'สิ่งที่แน่นอนที่สุด

ก็คือความไม่แน่นอนนั่นเอง’

ไม่ไปหวังอะไร ไม่ต่อต้าน ไม่ไปขัดแย้งกับอะไร ไม่ไปเปลี่ยนแปลงอะไรภายนอก ปรับเปลี่ยนแต่ความเห็นภายในให้ถูกต้อง ว่ามันไม่แน่นอน **มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น เป็นธรรมดาอยู่อย่างนั้น**

จิตก็เป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งหลายได้ เพราะ ‘ไม่ยึดมั่น’ ทุกข์ก็อยู่ของทุกข์ มันเกิดแล้วก็ดับ เกิดแล้วก็ดับ เป็นของมันอยู่อย่างนั้น

เมื่อเห็นการเกิด - ดับไปเนืองๆ ญาณปัญญาก็เดินไปเรื่อยๆ เห็นไปเรื่อยๆ รู้ไปเรื่อยๆ ที่สุดมันก็แจ่มแจ้งแล้วก็แทงตลอดภายในก็สว่างไสว

เหมือนการทำงานของนาฬิกาเรือนหนึ่ง เมื่อเข็มวินาทีเดิน ติ๊กๆ จนครบรอบ นาทีจึงเกิดขึ้น เข็มนาทีเดินครบรอบ ชั่วโมงจึงเดิน เป็นเหตุให้เกิดวัน เดือน ปี ต่อเนื่อง เชื่อมโยงกันไป

จากวินาที เชื่อมโยงเป็นปี ฉันใด

จากจิต (เห็นการเกิด-ดับ) ก็เชื่อมโยงถึงการหลุดพ้นได้ ฉันนั้นเหมือนกัน

เริ่มจากจุดเดียว จุดอื่นก็ดำเนินด้วยตัวของมันเอง

เราเจริญสติปัฏฐาน ๔ อริยมรรคมีองค์ ๘ เส้นทางสู่ความพ้นทุกข์ ทางนี้พระพุทธเจ้าทรงวางไว้แล้ว เราเดินตามไปก็จะเห็นความจริงของชีวิต แจ่มแจ้งในอริยสัจ ๔ เป็นผู้ไม่มีความกังวล

แต่ก่อนคนเขาไม่รู้ เขาจึงส่งจิตออกไปภายนอก เพื่อไปหาความรู้ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพื่อรับรู้อารมณ์ จึงเกิดความรู้สึกพอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง เฉยๆบ้าง เมื่อเพลิดเพลินในความรู้สึก ก็เกิดความอยาก แล้วก็ยึดถือ ที่สุดก็เป็นทุกข์เท่านั้นเอง ทุกข์ก็เกิดขึ้นตลอดเวลา

เรากลับมารู้สึกภายใน นิวรณ์ทั้งหลายก็ดับไป อวิชชามันก็หมดอาหาร อวิชชาก็ดับ วิชชาก็เกิด กระแสปรุงแต่งมันก็ดับ กระแสดับ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันก็ดับ กระทบก็ดับ พอใจไม่พอใจ เฉยๆ มันก็ดับ ความอยากก็ดับ ยึดถือก็ดับ ภพก็ดับ ชาติก็ดับ ชรา มรณะก็ดับ ทุกข์ทั้งปวงก็ดับ จิตจึงถึงความเป็นอิสระ หลุดพ้น เพราะไม่ถือมั่น แล้วญาณภายในก็จะบอกออกมา

เห็นมั๊ย? ใครที่เดินตามพระพุทธเจ้า ท่านก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว คนที่อยู่ข้างนอกก็ทำได้นะ ทำไปก่อนนี่แหละก็พ้นทุกข์ได้ตามลำดับ พ้นทุกข์นั่นแหละ ที่สุดก็คือพบความสุขที่แท้จริง!

สุขที่แท้จริงคืออะไร ? คือความสงบ *สงบนี่..สงบตามความเป็นจริงนะว่า สิ่งทั้งหลายมันก็เป็นอยู่ของมัน ความ*

ทุกข์ ทั้งหลายมันก็เป็นอยู่ของมัน แต่ไม่ยึดถือว่าเป็นของเรา เท่านั้นเอง ไม่ใช่ไปหนีความคิดนะ ไม่ใช่ไปกดความคิดนะ .. ว่า ไม่ให้มี

รู้สึกอยู่อย่างนี้ ความคิดมันก็มีอยู่ของมันนั่นแหละ แต่จิตก็อยู่ของจิต ความคิดก็อยู่ของความคิด

เหมือนกับพระจันทร์นั่นแหละ มันสว่างของมันอยู่ดีๆ พอเมฆผ่านเข้ามา คนก็บอกว่าพระจันทร์มันมืดแล้ว เพราะเขามอง อยู่ที่เมฆ แต่โดยความจริงแล้วเป็นยังไง?

เมื่อมีปัญญาเห็นตามความเป็นจริง จึงเห็นว่า พระจันทร์...ก็สว่างของพระจันทร์ ที่มืด...เป็นเมฆต่างหาก ที่ลอย มาบังพระจันทร์ไว้ เมฆที่มันผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ผ่านมา แล้วก็ ผ่านไป พระจันทร์ก็อยู่ของพระจันทร์ เมฆก็อยู่ของเมฆ

เพราะ 'ไม่ยึดมั่น' อะไรไว้ ว่าเป็นเรา เป็นของๆเรา ที่สุด...ดวงจิตก็จะเข้าถึงความหลุดพ้น เป็นอิสระโดยสิ้นเชิง เหมือนพระจันทร์พ้นจากเมฆ ฉะนั้น

พอเราปฏิบัติไปเรื่อยๆ ก็จะมีสภาวธรรมเกิดขึ้น ท่าน พระอาจารย์ธมฺมทีโป ได้เขียนแจงสภาวธรรม ในเส้นทาง แห่ง การปฏิบัติ ตามแนวทาง ' มหาสติปัฏฐาน ๔ ' ที่ท่านได้ปฏิบัติ ผ่านมา เป็นเวลา ๓ เดือน กับ ๗ วัน เดี๋ยวจะบอกเส้นทาง ไว้ ให้ผู้ปฏิบัติได้สังเกตสภาวธรรมของตนเอง...

ธมฺมทีโป (ดวงประทีปแห่งธรรม)

คนที่ฝึกสติปัฏฐานสี่
ของนั้นดีใครไม่รู้ไม่เห็น
การปล่อยวางขันธ์ห้านั้นลำเค็ญ
ปล่อยไม่เป็นจิตตฐานฌานตกลง
ปฏิบัตินั้นต้องทิ้งสิ้นทุกสิ่ง
เห็นของจริงเป็นสมมุติไม่มั่นหมาย
จิตเริ่มดิ่งญาณเริ่มเกิดทิ้งรูปกาย
สมดังหมายเห็นจิตลงภวังค์
แล้วจากนั้นเห็นจิตเจ็ดขณะ
ขันธ์ห้าละออกจากจิตหรือไฉน
กายก็ละจากขันธ์ห้าปีติใจ
รู้ภายในเห็นจิตวิมุติพลัน
แล้วจากนั้นเห็นจิตหลุดจากจิต
เพ่งพินิจว่าอะไรไฉนนั่น
เหมือนพระจันทร์ทอแสงผ่องอำพัน
จิตดวงนั้นเป็นวิมุติหลุดพ้นเอย

พอเราปฏิบัติธรรม ตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน ๔ รู้สึกไปเนืองๆ เห็นการเกิด-ดับไปเนืองๆ เห็นไปอยู่อย่างนี้แหละ จิตมันก็จะเป็นอิสระ หลุดพ้นจากทุกสิ่งได้ เพราะไม่ยึดมั่น เข้าสู่ทางไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ตามทางของพระพุทธเจ้า

นี่แหละ! อมตะ นี่แหละ! หนทางแห่งความดับทุกข์สิ้นเชิง ทำไปอย่างนี้ ทำไปเนืองๆ ที่สุดเราก็พ้นทุกข์ได้ ทุกคนทำได้นะ ทุกชาติ ทุกศาสนา เพราะมีจิตของตนเองอยู่แล้ว

ให้ทุกคน มีดวงจิตสถิตมั่นในสัจธรรม ดำรงตนให้พ้นทุกข์ ถึงสุขที่แท้จริง คือ มรรคผลนิพพานในปัจจุบันชาตินี้ เทอญ

นิวรณ์ ๕

นิวรณ์ เครื่องกั้นความดี
ทั้งหมดนี้มี ๕ ประการ
หนึ่ง เพลิดเพลินในกาม
แก้ด้วยการ *เห็นความงามเสื่อมไป*
สอง ความโกรธ ตัวอันตราย...
เราต้องผ่อนคลายด้วย *จิตเมตตา*
สาม หดหู่ท้อถอย
มีมาบ่อยบ่อย ต้องคอย *พากเพียร*
สี่ รำคาญ ฟุ้งซ่าน วนเวียน
ต้องหยุดหมุนเวียน *มานิ่งภายใน*
ห้า ลังเลสงสัย
ต้อง *ทำในใจ* ช่วยแก้ปัญหา
นิวรณ์ กิเลสบังตา
ต้องหันกลับมา ' *รู้สึกภายใน* '

สทฺธาธิโก

พุทธดำรัส

ตถาคตเรียกสิ่งนี้ว่า

จิตบ้าง มโนบ้าง วิญญาณบ้าง

ดวงหนึ่งเกิดขึ้น ดวงหนึ่งดับไป

ตลอดทั้งคืนและวัน

ผู้ใดรักษาจิต

ผู้นั้นชื่อว่ารักษาตน

เมื่อบุคคลรักษาจิต
กรรมทางกาย วาจา ใจ ก็เป็นอันรักษา

ผู้มีปัญญาควรรักษาจิต
ที่เห็นได้ยากยิ่ง ละเอียดยิ่ง
ชอบไฝ่หาแต่อารมณ์ ที่น่าปรารถนา
เพราะจิตที่คุ้มครองดีแล้ว ย่อมนำความสุขมาให้

ผู้ใดจะสำรวมจิต
ที่ไปได้ไกล ไปดวงเดียว
ไม่มีรูปร่าง มีกายเป็นที่อาศัย
ผู้นั้นจะพ้นจากบ่วงมาร

ธรรมทั้งปวงรวมลงที่จิต

จิตของใครตั้งมั่นไม่หวั่นไหว ดั่งภูเขา
ไม่กำหนัดแล้วในอารมณ์
อันเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด
ไม่ขัดเคืองในอารมณ์
อันเป็นที่ตั้งแห่งความขัดเคือง
ผู้ใดอบรมจิตได้อย่างนี้
ทุกข์จักมาถึงผู้นั้นแต่ที่ไหน

ฌาน ย่อมมีแก่ผู้มีปัญญา
ผู้มีปัญญา ย่อมมีฌาน
ฌานและปัญญา มีอยู่ในผู้ใด
ผู้นั้นชื่อว่าอยู่ใกล้ "พระนิพพาน"

จิตนี้ผ่องใส

เศร้าหมอง เพราะอุปกิเลสที่จรมา

ปุถุชนผู้มิได้สดับ

ย่อมไม่รู้ตามความเป็นจริง

จิตนี้ผ่องใส

หลุดพ้นได้ จากอุปกิเลสที่จรมา

อริยสาวก ผู้ได้สดับ

ย่อมรู้ได้ ตามความเป็นจริง

เอกนิบาต อังคุตตรนิกาย ๒๐/๑๑,๑๒

เครื่องเศร้าหมองแห่งจิต
(อุปกิเลส)

เครื่องเศร้าหมอง เป็นสิ่งที่ผ่านเข้ามาในดวงจิต ผู้มี ปัญญาเห็นตามความเป็นจริง ย่อมรู้จักสิ่งเหล่านี้ แล้ว ละเสีย ในทันที

เมฆเป็นมลทินแห่งพระจันทร์ ทำให้พระจันทร์หมดความสว่างสดใสไปได้ฉันใด อุปกิเลสทั้ง ๑๖ ประการ ก็เป็นมลทินแห่งดวงจิต ทำให้ดวงจิตหมดความสว่างสดใสไปได้ฉันนั้น

ก็สิ่งใดเล่า ชื่อว่าเครื่องเศร้าหมองแห่งจิต

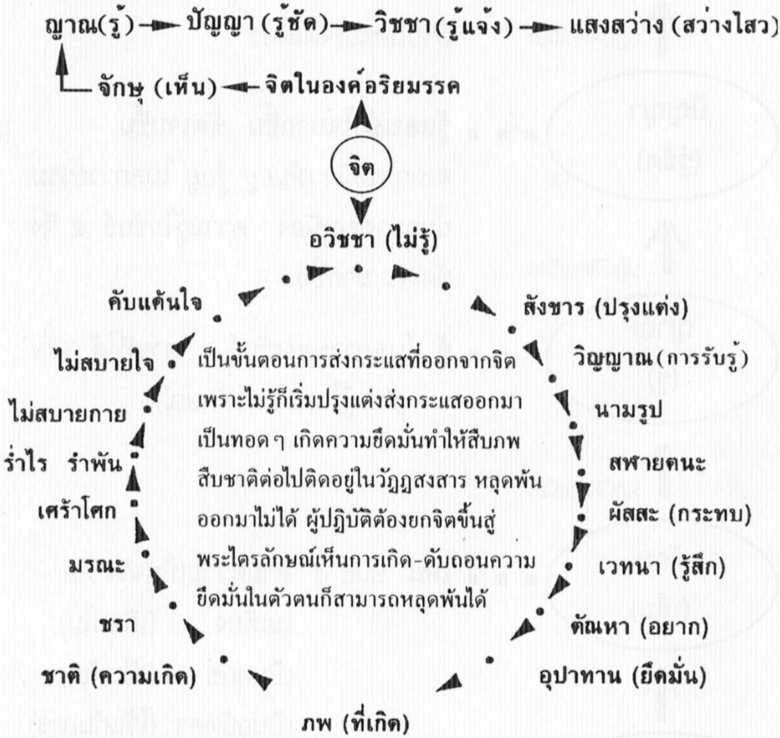
๑. อภิชฌาวิสมโลภะ	(ละโมภ ความเพ่งเล็ง)
๒. โทสะ	(ฉุนเฉียว)
๓. โกธะ	(โกรธ)

๔. อุปนาหะ	(ผูกโกรธไว้)
๕. มักขะ	(ลบหลู่คุณท่าน)
๖. ปลาสะ	(ยกตนเทียมท่าน)
๗. อิสสา	(ริษยา)
๘. มัจฉริยะ	(ตระหนี่)
๙. มายา	(มารยา คือ เจ้าเล่ห์)
๑๐. สาเถยยะ	(โอ้อวด)
๑๑. ถัมภะ	(หัวดื้อ)
๑๒. สารัมภะ	(แข่งดี)
๑๓. มานะ	(ถือตัว)
๑๔. อติมานะ	(ดูหมิ่นท่าน)
๑๕. มทะ	(มัวเมา)
๑๖. ปมาทะ	(เลินเล่อ)

... ดวงจันทร์พ้นจากเมฆหมอก กลับสว่างสดใสได้ดังเดิมฉันใด ดวงจิตหลุดพ้นจากเครื่องเศร้าหมอง ย่อมกลับสว่างสดใสได้ดังเดิมฉันนั้น

วงจรกระแสจิต

(ปฏิจจสมุปบาท)



เป็นขั้นตอนการส่งกระแสที่ออกจากจิต เพราะไม่รู้ก็เริ่มปรุงแต่งส่งกระแสออกมาเป็นทอด ๆ เกิดความยึดมั่นทำให้สืบภพ สืบชาติต่อไปติดอยู่ในวัฏฏสงสาร หลุดพ้นออกมาไม่ได้ ผู้ปฏิบัติต้องยกจิตขึ้นสู่พระไตรลักษณ์เห็นการเกิด-ดับถอนความยึดมั่นในตัวตนก็สามารถหลุดพ้นได้

แสงสว่าง (สว่างไสว) ■ ■ ■ จิต ก็จะเกิดความสว่างไสว เพราะรู้แจ้งในขันธ์ ๕ หลุดพ้น(วิมุติ)เพราะไม่ยึดมั่น

↑ ปฏิบัติต่อเนื่อง

วิชชา (รู้แจ้ง,แทงตลอด) ■ ■ ■ **รู้อย่างแจ่มแจ้ง หมดข้อสงสัย**
เมื่อการเห็น การรับรู้ ดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง จนชัดเจนถึงจุดเต็มรอบ ก็จะเกิดสภาวะแห่งการรู้แจ้งแทงตลอดขึ้นภายในขณะจิตเดียว

↑ ปฏิบัติต่อเนื่อง

ปัญญา (รู้ชัด) ■ ■ ■ **รู้และเข้าใจมากขึ้น ชัดเจนขึ้น**
จากการที่นิ่ง *เห็นอยู่ รู้อยู่* ในสภาวธรรมนั้นอย่างต่อเนื่อง ความรู้ในขันธ์ ๕ จึงชัดเจน มากขึ้น

↑ ปฏิบัติต่อเนื่อง

ญาณ (รู้) ■ ■ ■ **รู้** ในสภาวะแห่งขันธ์ ๕ ตามที่ได้ *'เห็น'* (คือ รู้ในพระไตรลักษณ์)

↑ ปฏิบัติต่อเนื่อง

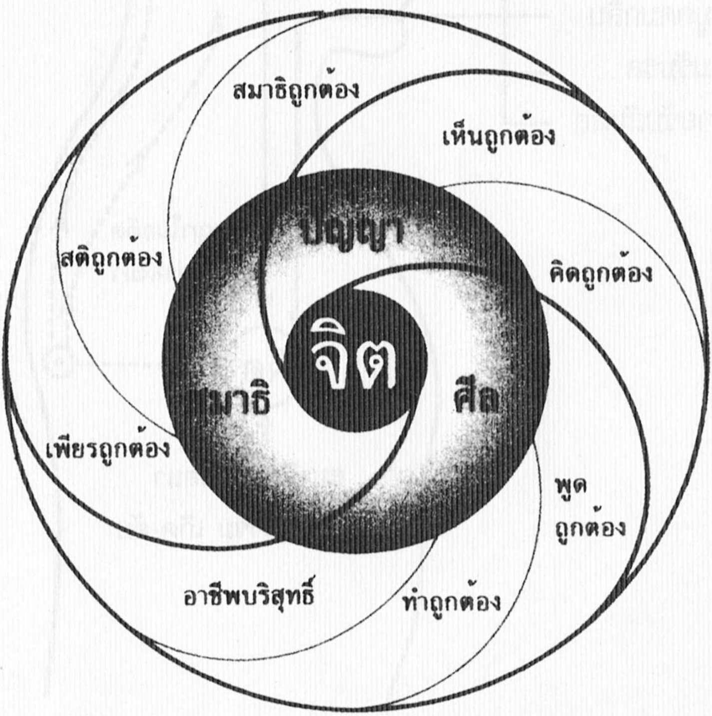
จักษุ (เห็น) ■ ■ ■ **เห็น** ขันธ์ ๕ ตามความเป็นจริง คือ
ไม่เที่ยง (เสื่อมไป),
เป็นทุกข์ (เป็นภัย),
เป็นอนัตตา (ไร้แก่นสาร)
ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา

↑

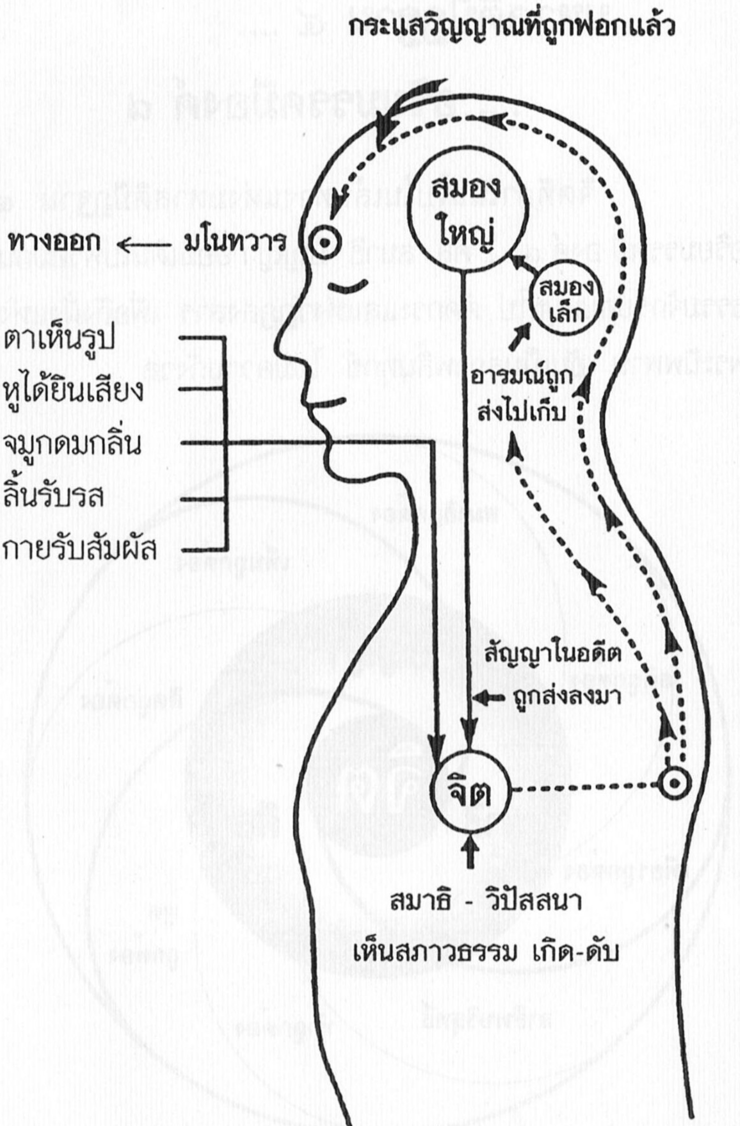
จิต ในองค์อริยมรรค

มหาสติปัฏฐาน ๔ ....
.... อริยมรรคมีองค์ ๘

จิตที่ดำเนินไปในเส้นทางแห่งมหาสติปัฏฐาน ๔ อริยมรรคมี องค์ ๘ ... ศีล สมาธิ ปัญญา ย่อมเดินไปพร้อมกัน ธรรมจักรย่อมหมุนไป ตัดกระแสแห่งวัฏฏสงสาร เพื่อถึงฝั่งแห่งพระนิพพาน อันเป็นสภาพสิ้นทุกข์ ไม่มีความกังวล



ภาพ : รมณีย์ อาภาภิรม



ดูภาพเคลื่อนไหว ได้ที่ www.Geocities.com/Thammatipo

คำอธิบาย

๑. เมื่อบุคคลประสบกับรูปที่เห็น เสียงที่ได้ยิน กลิ่นที่ได้สูดดม รสที่ได้ลิ้ม สัมผัสทางกาย กระแสจะเข้าสู่จิต

๒. ถ้าอารมณ์ทั้งหลาย ไม่ได้ถูกกำหนดหยั่งรู้ที่จิต ก็จะถูกส่งไปเก็บที่สมอง (ที่เก็บอารมณ์ในอดีต) และจะส่งลงมาที่จิตอีกครั้ง หมุนเวียนอย่างนี้ เรียกวัฏฏะ คือ การหมุนเวียนของอารมณ์

๓. เมื่ออารมณ์ถูกเก็บหมักหมมมากเข้า อารมณ์หมักดอง(อาสวะ) ก็จะกลายเป็นเครื่องผูกรัดมัดจิต (สังโยชน์) ทำให้จิตหลุดพ้นไปไม่ได้

๔. เราต้องกำหนดที่จิต อยู่ระหว่างกลางทรวงอกบริเวณลิ้นปี่ ซึ่งเป็นจุดรวมของอารมณ์ทั้งหมด เห็นความเกิด-ดับไปทุกขณะจิต ชื่อว่า เจริญสติปัฏฐาน ๔ อริยมรรคมีองค์ ๘

๕. เมื่อกำหนดที่จิต แล้วญาณจะเข้าไปฟอกจิต กระแสจะทะลุไปด้านหลัง ผ่านขึ้นไปฟอกที่สมองเล็ก ซึ่งอยู่บริเวณท้ายทอย และจะเข้าไปฟอกที่สมองใหญ่อีกครั้งหนึ่ง จากนั้นญาณจะขับกระแสออกมาระหว่างคิ้วทั้ง ๒ ข้าง ซึ่งเป็นทางออกของกระแสวิญญาณ เรียกว่า มโนทวาร

๖. เมื่อดูไปเนือง ๆ ก็เริ่มเบื่อหน่าย คลายความติดใจในสิ่งทั้งหลาย ที่สุดจิตก็หลุดพ้น เพราะไม่ยึดมั่น

ความรู้สึก

สทฺธาธิโก

พระพุทธเจ้าสอนให้ *อาศัยเราตถาคต* ไปเนืองๆ
เราตถาคต อยู่ที่ ความรู้สึก
เมื่อเราอาศัยความรู้สึกไปเนืองๆ ได้ชื่อว่า พึ่งพระพุทธ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า *ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา*
ผู้ใดเห็นเรา ผู้นั้นเห็นธรรม
เมื่อเราเห็นความรู้สึกอันนี้เอง ได้ชื่อว่า พึ่งพระธรรม

สุปฏิปันโน สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง เพื่อดับทุกข์
เมื่อเราพึ่งความรู้สึกภายใน ก็ตัดอารมณ์ทางใจได้
ได้ชื่อว่า พึ่งพระสงฆ์

โอปนยิโก น้อมความรู้สึกเข้ามาภายในดวงจิต
เป็น *อตฺตาหิ อตฺตโน นาโถ* พึ่งตนเอง

พอความรู้สึกมากขึ้น จะเห็นแต่ความรู้สึกเกิด-ดับ
ไม่เห็นตัวเราเอง ก็เข้าสู่สภาวะ *สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา*

เราอาศัยธรรม คือความรู้สึก เป็นที่พึ่ง ที่เกาะ

จะเกิดสภาวธรรมต่างๆ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

สพฺเพ ธมฺมา นาลํ อภินิเวสาย
สภาวธรรมทั้งหลายทั้งปวง ไม่ควรยึดมั่น

วิธีปฏิบัติ ค้นพบจิต
และสภาวธรรม

๑.จิตเป็นธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์ เกิด-ดับ สืบเนื่องไปทุกขณะ ตลอดทุกภพทุกชาติ ในห้วงแห่งวัฏฏสงสาร การเวียนเกิด เวียนตายนี้

๒.ตำแหน่งของจิต อยู่ที่กลางทรวงอกบริเวณลิ้นปี่ แต่จิตสามารถเที่ยวไปได้ ทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพื่อรับรู้อารมณ์ทั้ง ๖ ช่องทาง

๓.ให้พวกเราใส่ใจ และสังเกตเข้าไปที่ตำแหน่งของจิต ธรรมชาติของจิต (เกิด-ดับ) ก็จะปรากฏขึ้นมา เป็นความรู้สึกเต้นตุ้บๆ วุ้บๆคล้ายหัวใจ เต้นแรงบ้าง เบาบ้าง บางทีรู้สึกแค่แผ่วๆ ก็ใช้ได้ แล้วแต่ความละเอียดของจิตขณะนั้น

๔.ถ้ายังรู้สึกไม่ได้ ให้พวกเราสูดลมหายใจเข้า อย่างนุ่มนวล สบายๆ แล้วน้อมลงมาค้างไว้กลางทรวงอก บริเวณลิ้นปี่ สักครู่ก็จะรู้สึกได้ (ดูอยู่ตรงกลาง ไม่ไปดูข้างซ้ายที่หัวใจ)

๕. เมื่อพบจิต (เกิด-ดับ) แล้ว ให้ประคองรักษาจิตไปทุกขณะ ทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน ทานข้าว อาบน้ำ ฟังธรรม ทำงานหรืออื่นๆ

๖. เมื่อรักษาจิตไปเนืองๆ จะมีการเปลี่ยนแปลงภายใน เรียกว่า สภาวธรรม มีอาการร้อน ๆ หนาว ๆ เหมือน จะเป็นไข้ แน่นหน้าอก เจ็บอยู่ตรงกลางหลัง ตื้อท้ายทอย มึนศีรษะ จะอาเจียน จะตึงตรงบริเวณระหว่างคิ้ว เพราะทางเดินกระแสจิตจะทะลุข้างหลัง ขึ้นมาศีรษะ ออกหว่างคิ้ว เป็นความรู้สึกวุ้บๆ เหมือนท่อไอเสีย

๗. บางครั้งเห็นแสงสว่าง, ตัวเบา, ตัวลอย, เวลาเดิน เหมือนปุยนุ่น, ซาบซ่าน, คันยิบๆตามตัว, ตัวโยกไปโยกมา, ร่างกาย เหมือนขยายขึ้น, ร่างกายเหมือนถูกล็อคอยู่, ตัวแข็งเหมือนหิน, บางครั้งกายทิพย์แยก, นั่งแล้วเหมือนร่างกายหายไป ดู (เกิด-ดับ) พอดูไปก็เข้าสู่ความดับ (ทั้งการรับรู้, ทั้งความรู้สึกทั้งหมด)

๘. นั่งแล้วรู้สึกเคลิ้มๆ เดินอยู่ก็รู้สึกเคลิ้มๆ คล้ายๆ อาการง่วงนอน แต่ถ้าไปนอนก็นอนไม่หลับ จิตข้างในตื่นอยู่ บางที

เหมือนจำอะไรไม่ได้ ลืมๆ มีความรู้สึกเบื่อๆ เป็นอาการปล่อยวางร่างกาย

๙. บางครั้งเหมือนเข็มแทง เหมือนหอกปักอก เหมือนลูกศรเสียบอก ทะลุหัวใจ เจ็บแปล๊บ หรือเหมือนหัวใจถูกกระชาก บางคนนึกว่าเป็นโรคหัวใจ กรรมทั้งหลายก็ถูกใช้เป็นสภาวธรรมภายใน

๑๐.สภาวธรรมอะไรเกิดขึ้น เห็นอยู่ รู้สึกชัดอยู่ กำหนดรู้ แล้วไม่ไปยินดียินร้าย วางเฉย กลับมารู้สึกที่จิต (เกิด-ดับ) สมาธิกับปัญญาเดินไปพร้อมกัน ส่วนศีลบริสุทธิ์อยู่ในจิตนั่นเอง

๑๑. เมื่อรักษาจิตอยู่ ... กิเลสก็จะถูกคุ้ยออกมาเป็นอารมณ์ ความรู้สึก เป็นความทรงจำในอดีต ความคิดต่าง ๆ เราก็กำหนดหยั่งรู้อยู่ที่จิต ถอนความยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเราออกจากอารมณ์ ความทรงจำในอดีตและความคิดต่างๆ ที่สุดสิ่งทั้งหลายก็ดับไปเป็นธรรมดาที่จิตนั่นเอง

๑๒. เมื่อเราปฏิบัติเช่นนี้ไปเนืองๆ โลภ โกรธ หลงก็จะลดลงไปเรื่อยๆ เป็นการตรวจสอบความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม

๑๓. พอเห็นอยู่อย่างนี้ รู้อยู่อย่างนี้ ญาณภายในก็จะสลัดกิเลสออกไปเองตลอดเวลา พอภายในสลัดกิเลส ภายนอกจะมีอาการสะบัดไปสะบัดมา คล้ายคนง่วง แต่ภายในตื่นอยู่ รู้สึก

อยู่ที่จิตตลอด

๑๔. ภายในจิต มีสภาวะเหมือนธรรมจักร หมุนรอบที่จิต สภาวะกิเลสที่วิ่งเข้ามาเหมือนสายน้ำ ก็หายไป

๑๕. การดูจิต เป้าหมายเพื่อหลุดพ้น สภาวธรรมที่เกิดขึ้น เป็นเพียงทางผ่าน ไม่ใช่ให้ยึดติด หรือเปรียบเทียบสภาวธรรม ว่าใครดีกว่าใคร และแต่ละคนก็อาจมีสภาวธรรม ที่แตกต่างกันไป ทุกสิ่งเป็นเหตุ เป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะ สิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ ทั้งกายและจิต แต่สภาวธรรมทั้งหลายทั้งปวง ก็มิควรยึดมั่น

๑๖. พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

เมื่อเห็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวน ดับไปเป็นธรรมดา เห็นตามความเป็นจริงว่า นั่นไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เมื่อเห็นอยู่อย่างนี้ เมื่อรู้อยู่อย่างนี้ ก็เริ่มเบื่อหน่าย คลายความติดใจ ที่สุดจิตก็หลุดพ้น เพราะไม่ยึดมั่น แล้วภายในจะมีญาณบอกออกมา

เจริญเมตตาจิต แค่ดีดนิ้วมือเดียว

ภิกษุ เจริญ ทำในใจ ซึ่งเมตตาจิต

แม้ช่วงเวลาดีดนิ้วมือเดียว

เราย่อมกล่าวว่า

เธอผู้นี้ อยู่อย่างไม่ว่างจากฌาน

เป็นผู้ทำตามคำสอนของพระศาสดา

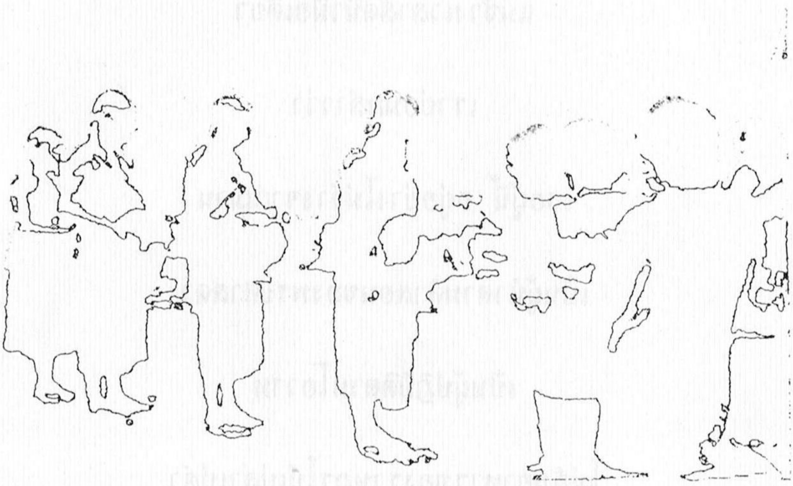
เป็นผู้ปฏิบัติตามโอวาท

ไม่ฉันอาหารของราษฎรไปเปล่าเปล่า

จะกล่าวไปไย ถึงข้อที่ภิกษุ

จะทำ *'เมตตาจิต'* ให้มากเล่า

เอกนิบาต อังคุตตรนิกาย ๒๐/๑๒



เมตตาธรรม

พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า

" เมตตาธรรมค้ำจุนโลก "

จากพระพุทธพจน์บทนี้ เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า ถ้ามนุษย์เราซึ่งเป็นเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน ทั้งหมดทั้งสิ้นนี้ ต้องการจะใช้ชีวิตอยู่อย่างให้มีความสุข ด้วยความสามัคคี มีไมตรีจิต และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ให้ซึ่งกันและกันได้นั้น **"เมตตาธรรม"** เป็นสิ่งที่จำเป็น ที่มนุษย์เราทุกๆคนควรจะมีคุณธรรมข้อนี้ ประทับอยู่ในดวงจิตของทุกๆคน

ส่วนผู้ใดจะมีเมตตามากหรือน้อยเท่าใดนั้น ก็อยู่ที่บุญบารมี อุปนิสัย และการฝึกตนเองของคนผู้นั้น ถ้าจะว่าไปแล้วจะเรียกได้ว่า มนุษย์ทุกคนนั้นเมื่อเกิดมาแล้ว ก็มีเมตตากันอยู่แล้วทุกคน จะต่างกันก็ที่ระดับความเข้มข้นของความเมตตานั้น ว่าใครจะมีเมตตามากหรือน้อยกว่ากัน แต่ถึงจะมีมากหรือน้อยอย่างไรก็ตาม เราทุกคนก็สามารถฝึกฝนจิตตนเองให้มีความเมตตาขึ้นมาได้ทุกคน เรียกว่าเป็นการสร้าง " **เมตตาบารมี** "

โดยปกติแล้ว กรรมของคนเราแบ่งเป็นประเภทได้ ๓ ประเภท คือ

๑. กรรมทางกาย

๒. กรรมทางวาจา

๓. กรรมทางใจ

ความเมตตาก็สามารถเกิดมีขึ้นมาได้ทั้ง ๓ ทาง เช่นกัน คือ

๑. เมตตากายกรรม

๒. เมตตาวจีกรรม

๓. เมตตามโนกรรม

คือ การกระทำทางกาย วาจา และใจ ของมนุษย์เรานี่แหละ เพียงแต่เป็นการประกอบกรรมที่มีเมตตาเป็นที่ตั้ง มีเมตตาเป็นที่อิง คือประกอบด้วยจิตที่มีเมตตา

เมตตากายกรรม ก็คือการไม่ฆ่าสัตว์ ไม่เบียดเบียนสัตว์ การไม่ทานเนื้อสัตว์ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ช่วยเหลือผู้อื่น การบริจาคทานให้แก่คนยากจน การช่วยเหลือผู้ที่ด้อยโอกาส หรือกำลังได้ประสบทุกข์ เป็นต้น การกระทำที่เป็นไปเพื่อการแสดงออกถึงการมีเมตตา มีไมตรีจิตต่อผู้อื่น ไม่ว่าจะทางตรงหรือทางอ้อม ก็ได้ชื่อว่า เป็นเมตตากายกรรมทั้งสิ้น

เมตตาวจีกรรม ก็คือ คำพูดที่เป็นไปเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ และให้เขาได้ประสบกับความสุข ทั้งทางกายและจิตใจ เช่น การพูดจาไพเราะอ่อนหวาน ใครได้ยินได้ฟังก็พลอยมีความสุขรู้สึกสดชื่นไปด้วยการแสดงธรรม เพื่อช่วยให้ผู้อื่นเกิดความสว่างไสวทางปัญญา ได้มีความแจ่มแจ้งในธรรม และสามารถปลดเปลื้องทุกข์ต่างๆให้หมดสิ้นลงได้ การพูดเพื่อให้ผู้อื่นที่มีการทะเลาะเบาะแว้ง มีการขัดใจกัน ให้หันกลับมามีความรักใคร่สนิมสนมกันเหมือนเดิมหรือผู้ใดมีความสนิทสนม รักใคร่กลมเกลียวกันดีอยู่แล้ว ก็ช่วยพูดให้มีความรักใคร่สนิทสนมกลมเกลียวกันมากยิ่งขึ้น เหล่านี้ล้วนเป็นการประกอบเมตตาวจีกรรมทั้งสิ้น

เมตตามโนกรรม ก็คือ การคิดที่ประกอบด้วยจิตที่มีเมตตา เป็นการคิดที่เป็นไปเพื่อให้ผู้อื่น พ้นจากความทุกข์ อุปสรรค โรคภัยต่างๆ เป็นการคิดที่ต้องการให้ผู้อื่นมีความสุข มีความสบายทั้งทางกายและทางใจ เป็นการคิดที่ต้องการช่วยเหลือ

ผู้อื่นให้มีความสุขยิ่งๆ ขึ้น ให้พ้นจากความทุกข์ยากลำบาก ทั้งหลาย สิ่งเหล่านี้ล้วนเรียกว่า 'เมตตามโนกรรม' ทั้งสิ้น

สิ่งที่สำคัญที่สุดในการประกอบกรรมต่างๆ นั้น ก็คือกระแสแห่งเมตตา ซึ่งจะต้องมีประจำอยู่ในดวงจิตที่อยู่ภายใน ส่วนการจะเสริมสร้างกระแสเมตตา ให้บังเกิดขึ้นในดวงจิตของทุกคนนั้น สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ ความรู้สึกที่อยู่ภายใน

... คือการ ใส่ใจความรู้สึกอยู่ที่ฐานของจิต คือที่บริเวณกลางทรวงอก หรือที่ร่างกายของเรา แล้วก็ค่อยๆ สร้างกระแสความรู้สึกที่เป็นเมตตาจิต ให้เกิดขึ้นยังความรู้สึกภายใน ความรู้สึกที่เป็นกระแสแห่งเมตตานั้น ก็จะค่อยๆซึมซับเข้าไปยังดวงจิตและร่างกายของผู้นั้น ทำให้จิตและกายของเขานั้นคลุกเคล้าไปด้วยกระแสแห่งเมตตา

ส่วนจะมากหรือน้อย ก็ขึ้นอยู่ที่กระแสแห่งเมตตาจิตที่เขาสร้างขึ้นมาว่ามีความเข้มข้นมากน้อยแค่ไหน แต่กระแสแห่งเมตตาจิตนั้นเราก็สามารถพัฒนาขึ้นมาได้ โดยการแผ่เมตตาบ่อยๆ โดยการรู้สึกเข้าไปภายในตัว ... การที่เรารู้สึกเข้าไปภายในตัวของเรานั้น ในขณะที่แผ่เมตตา ตัวเราเองก็จะได้รับกระแสแห่งความเมตตานั้นก่อนเป็นอันดับแรก แล้วกระแสแห่งเมตตานั้นก็จะค่อยๆ แผ่ขยายไปยังบุคคลอื่นรอบๆ ข้างด้วย

ถ้าจะเปรียบว่าบรรดาทหาร หรือนักรบทั้งหลายนั้น ต่างก็มีอาวุธด้วยกันแทบทุกคน ถ้าจะบอกว่าอาวุธของบรรดาเหล่าพระอริยเจ้า ของพระสงฆ์ทั้งหลาย ก็คือเมตตาธรรม ก็คงจะไม่ผิดนัก เพราะบรรดาพระอริยเจ้าทั้งหลาย ย่อมมีปกติมีจิตใจที่ประกอบไปด้วยเมตตากรุณา การจะลุกขึ้นไปจับอาวุธเพื่อประหัตประหารผู้อื่นนั้นก็คงจะยาก

อย่างเช่น พระธุดงค์ที่ท่านเดินธุดงค์เข้าไปยังป่าดงพงพีซึ่งเต็มไปด้วยเหล่าภูตผี วิญญาณ หรือสัตว์ป่าที่ดุร้ายต่างๆ อาวุธทั้งหลายของท่านเหล่านั้น ก็คือเมตตา เช่น เวลาเจอเสือ เจอช้าง ท่านก็กำหนดจิตแผ่เมตตาไปให้ หรือไปเจอภูตผี วิญญาณต่างๆ ท่านก็แผ่เมตตาอุทิศบุญกุศลไปให้ ท่านเหล่านั้นจึงสามารถใช้ชีวิตได้อย่างปลอดภัยท่ามกลางป่าลึก

ยกตัวอย่างเช่น ในสมัยพุทธกาล พระนางสามาวดีพร้อมกับหญิงบริวาร ๕๐๐ กำลังจะถูกพระเจ้าอุเทนสังหารด้วยธนู แต่พระนางสามาวดีพร้อมบริวารก็หาโกรธเคืองพระองค์ไม่ กลับพร้อมใจกัน กำหนดจิตแผ่เมตตาไปให้พระเจ้าอุเทน ปรากฏว่าลูกศรที่พระเจ้าอุเทนยิงมานั้น เมื่อพุ่งมาเกือบจะถึงพระนางสามาวดีและเหล่าบริวารอยู่แล้ว ก็เลี้ยวพุ่งกลับตรงไปยังพระเจ้าอุเทนแทน พอลูกศรเกือบจะถึงพระเจ้าอุเทน ก็หยุดแล้วตกลงมา เมื่อพระเจ้า อุเทนเห็นเช่นนั้น จึงเข้าไปขอโทษพระนางสามาวดี

อีกตัวอย่างหนึ่ง เช่นเรื่องของนางอุตตราอุบาสิกา นางอุตตรานั้นถูกนางสิริมา ซึ่งตนเองเป็นผู้จ้างมาเพื่อให้คอยช่วยปรนนิบัติสามี เพื่อที่ตนเองจะได้มีโอกาสปลีกตัวมาทำบุญ ... ต่อมาด้วยความหึงหวง นางสิริมานำเอาน้ำมันเนยใสซึ่งกำลังเดือดอยู่มาราดรดตัวนางอุตตรา แต่นางอุตตราไม่ได้โกรธ พร้อมกับแผ่เมตตาให้กับนางสิริมา น้ำมันเนยใสที่กำลังเดือดนั้น ก็กลับกลายเป็นเสมือนน้ำที่เย็น ไม่สามารถจะทำอันตรายแก่นางอุตตราได้

หรือแม้แต่พระบรมศาสดาของพวกเรา ก็ยังเคยโดนคนลอบทำร้าย ทั้งคนจะมายิงธนูใส่พระองค์ หรือปล่อยช้างนาฬาคีรี มาเพื่อจะทำร้ายพระองค์ แต่พระองค์ก็ทรงปลอดภัยได้ด้วยกระแสแห่งเมตตาที่พระองค์ทรงแผ่ออกไป

จากตัวอย่างข้างต้นที่ได้ยกมานั้น แสดงให้เห็นว่าอานิสงส์ของการแผ่เมตตานั้นมีมากเช่นใด แม้แต่ขนาดผู้ที่คิดจะประทุษร้ายนั้น เมื่อแผ่เมตตาไปให้ ผู้ที่ประทุษร้ายนั้นก็กลับพ่ายแพ้ไปเอง ซึ่งการพ่ายแพ้นี้ก็ไม่ใช่ว่า เขาจะต้องเลือดตกยางออกแต่อย่างใด แต่กลับกลายเป็นว่าแต่ละคนนั้นกลับตัวกลับใจ หันหน้าเข้าหาธรรมะกันทุกคน เช่น พระเทวทัตที่คอย ติดตามทำร้ายพระพุทธเจ้าในตอนแรก แต่ด้วยความเมตตาของพระพุทธเจ้า ที่สุดพระเทวทัตก็กลับตัวกลับใจได้ ถึงจะโดนธรณีสูบ แต่ก่อนที่ร่างจะถูกสูบลงไปจนมิดนั้น ก็ได้ตั้งจิตถวายกระดูกคาง ให้กับ

พระพุทธเจ้า พร้อมกับสำนึกผิดได้ ด้วยเหตุนั้น หลังจากพระเทวทัตไปตกนรกจนครบแล้ว ก็จะขึ้นมาอุบัติเป็น พระปัจเจกพุทธเจ้า ... หรือนางสิริมาที่ทำร้ายนางอุตตรา แต่นางอุตตราแผ่เมตตาไปให้ จึงไม่เป็นไร และภายหลังนางสิริมาก็สำนึกผิดได้ และได้บรรลุเป็นพระโสดาบันในที่สุด

พอเราปฏิบัติธรรมฝึกจิต ตามแนวทาง มหาสติปัฏฐาน ๔ ไปเรื่อยๆ กลับมารู้สึกอยู่ภายใน ปล่อยวางความคิดและกิเลสไปเรื่อยๆ เมื่อเรากลับมารู้สึกอยู่บ่อยๆ ปล่อยวาง สิ่งต่างๆไปเรื่อยๆ จิตภายในของเราก็จะค่อยๆสงบตั้งมั่น เมื่อจิตภายในสงบตั้งมั่น จิตก็จะมีพลัง

เมื่อเราน้อมจิตที่มีพลังนั้นไปแผ่เมตตา กระแสแห่งเมตตาของเรานั้นก็จะมีพลังมาก กระแสเมตตาที่แผ่ออกไปจะมากหรือน้อย ก็ขึ้นอยู่ที่การปล่อยวางและระดับการบรรลุธรรมของแต่ละคน และถ้าทุกคน หันมาปฏิบัติธรรมฝึกจิตของตนเองพร้อมกับน้อมแผ่แต่ความรู้สึกที่ดี มีความปรารถนาดีให้ซึ่งกันและกัน ก็จะช่วยให้สังคม ประเทศ ชาติและโลกใบนี้ เต็มไปด้วยความปรารถนาดีและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โลกที่มนุษย์อาศัยอยู่ในขณะนี้ก็จะน่าอยู่ขึ้น สมดังพุทธภาษิตที่ว่า

“ เมตตาธรรมค้ำจุนโลก ”

เมตตาไม่มีประมาณ

เมื่อจิตภายในของเธอ

เต็มเปี่ยมไปด้วยความรัก ความเมตตา อันบริสุทธิ์

จงเผื่อแผ่มันออกไป

สู่ทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓ และทิศที่ ๔

แผ่ไปยังทิศเบื้องบน เบื้องล่าง ให้กว้างขวางไร้ขอบเขต

หลอมรวมเข้าเป็นหนึ่งเดียวกับสรรพสิ่ง

ด้วยความรัก ความเมตตา อันบริสุทธิ์

ปราศจากอคติ ความขัดข้อง ติดใจ บาดหมางใดๆ

และแผ่กว้างออกไปอย่างกว้างขวาง

ไร้ขอบเขต ไม่มีประมาณ ไม่มีที่สิ้นสุด

ครอบคลุมทุกๆสิ่งไว้ ด้วยกระแสแห่งเมตตา

... ของเธอนั้น ...

และจงทำเช่นเดียวกันนี้

กับจิตที่เอ่อท่วมท้นไปด้วย

กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ของเธอ

วิธีแผ่เมตตา

โดยขั้นแรก ขอให้ผู้ปฏิบัติปล่อยวางอารมณ์ต่างๆ ที่คั่งค้างอยู่ในปัจจุบันทั้งหมดทิ้งไป ไม่ส่งกระแสจิตออกไปภายนอก ผ่อนคลายความฟุ้งซ่าน ความตึงเครียดที่มีอยู่ทั้งหมดทิ้งไป... ให้เหลือแต่ดวงจิตอันบริสุทธิ์ ที่มีปัญญา มีความรู้สึก เห็นการเกิด-ดับอยู่ นิ่งสงบอยู่

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรม สามารถตามรักษาจิตในเส้นทางมหาสติปัฏฐาน ๔ เห็นการเกิด-ดับไปเนืองๆได้แล้ว ศีล สมาธิ ปัญญา ย่อมเจริญขึ้นไปตามลำดับ จึงมีอานิสงส์อันยิ่งใหญ่ สามารถน้อมจิตที่ฝึกดีแล้ว แผ่กระแสแห่งความสุข ความมีเมตตาไปให้แก่เหล่าสรรพสัตว์ทั้งหลาย อันไม่มีประมาณได้

ต่อจากนั้นผู้ปฏิบัติ พึงน้อมจิตไประลึกถึงผลบุญกุศล คุณงามความดีทั้งหลาย ที่ตนเองเคยอบรม บ่มบารมีธรรมมา เป็นการบูชาพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ด้วยการปฏิบัติบูชา เป็นการบูชาอันสูงสุด

น้อมกุศลเหล่านั้นเข้ามาไว้ในจิตของเรา ให้กระแสแห่งเมตตาธรรม เต็มเปี่ยมอยู่ภายในดวงจิต

จากจิต ... ก็แผ่เมตตา ออกมาให้ทั่วร่างกายที่เราได้อาศัยอยู่... *ร่างกายนี้เกิดจากพ่อแม่ กุศลใดที่ลูกได้ทำ ขอให้พ่อและแม่ มีส่วนด้วยตลอดเวลา*

จากรอบๆร่างกาย ก็แผ่ไปยังคนรอบข้าง แผ่ให้ครูบาอาจารย์ ผู้มีพระคุณทุกๆท่าน ที่ช่วยถ่ายทอดความรู้ความดีงาม ให้กับเรา คนในครอบครัว ญาติสนิท มิตรที่รักรอบๆสถานที่ที่เราอาศัยอยู่ ใครที่อยู่รอบๆกายเรา ก็จะได้รับกระแสเมตตานี้ ด้วยกันทั้งหมด ... ให้เขาเหล่านั้นมีความสุข

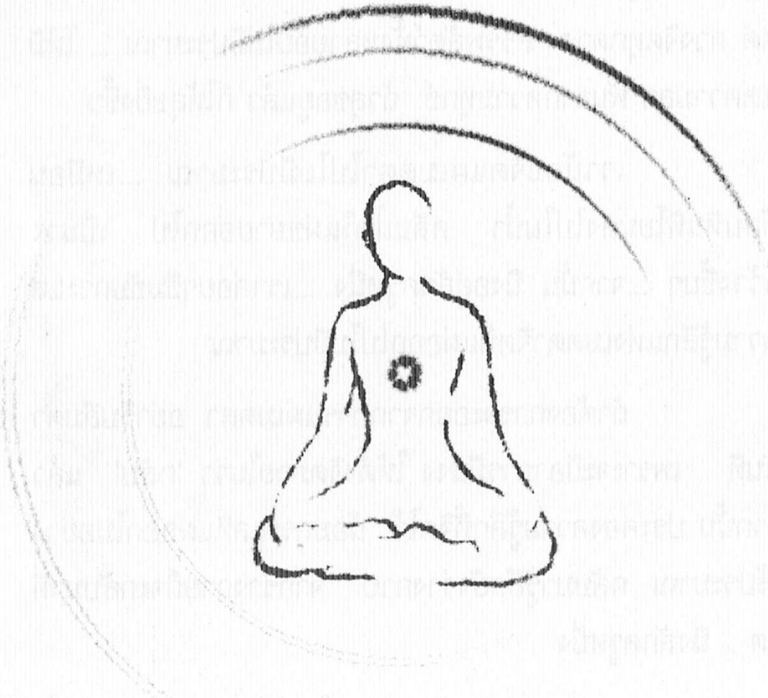
จากนั้น... แผ่ไปรอบๆจังหวัด แผ่ออกไปรอบๆประเทศไทย ให้กับในหลวงของเรา ผู้เป็นองค์มิ่งขวัญของชาวไทยและสมเด็จพระบรมราชินีนาถ ตลอดจนพระบรมวงศานุวงศ์ ทุกพระองค์และคนไทยทั้งชาติ ไม่ว่าเราจะเกิดเชื้อชาติใด ศาสนาใด ... เราน้อมตอบแทนบุญคุณของแผ่นดินและบรรพบุรุษ ที่ได้รักษาผืนแผ่นดินไทยนี้ไว้ ให้เราได้อาศัยอยู่อย่างร่มเย็น

ค่อยๆแผ่กว้างออกไปทั่วทั้งโลกใบนี้ แผ่ไปยังเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย เจ้ากรรมนายเวร เทวดาทั้งหลายทั่วทั้งสิบทิศ ให้โลกใบนี้มีแต่กระแสแห่งเมตตาธรรม ...แผ่ไปทั่วจักรวาลอันกว้างใหญ่ไพศาล แผ่ไปไม่มีประมาณ กว้างขวางไร้ขอบเขตแด่ ดวงจิตทุกดวง สรรพสัตว์ทั้งหลายอันไม่มีประมาณ ... ให้มีแต่ความสุข พ้นจากความทุกข์ ถ้าสุขอยู่แล้ว ก็ให้สุขยิ่งขึ้น

เราน้อมจิตแผ่เมตตาไปไม่มีประมาณ ...เหมือนก้อนหินที่โยนลงไปในน้ำ คลื่นน้ำก็แผ่ขยายออกไป เป็นวงกว้างขึ้นๆ ...จากนั้น นิ่งอยู่สักครู่หนึ่ง ...เราค่อยๆซึมซับกระแสความรู้สึกแห่งเมตตาจิตที่แผ่ออกไปไม่มีประมาณ

ถ้าต้องการจะออกจากการแผ่เมตตา อย่ารีบลืมตาทันที เพราะจะมีอาการมึนงง ให้ตั้งจิตภายในว่า 'กลับ' แล้วจากนั้น ประคองความรู้สึกที่จิตไว้ น้อมกระแสที่แผ่ออกไปอย่างไร้ประมาณ กลับมารู้สึกยังร่างกาย จากร่างกายก็จะกลับมาที่จิต .. นิ่งสักครู่หนึ่ง

จากนั้น ค่อยๆสูดลมหายใจเข้า - ออก ๒-๓ ครั้งอย่างนุ่มนวล ประคองความรู้สึกของจิตไว้นิ่งๆ จะรับรู้ถึงความรู้สึกตัวชัดเจน แล้วค่อยๆ ลืมตาขึ้น ทอดสายตาลงต่ำก่อนตามองภายนอก แต่ภายในสังเกตความรู้สึกที่จิตไว้ จากนั้นก็ค่อยๆ เลื่อนระดับสายตาให้เป็นปกติ



เมตตาบูชาคุณ

... น้อมไป	ในกุศล	ผลบุญนี้	ที่ทำมา
น้อมจิต	แผ่เมตตา	ไปกว้างไกล	ไร้ประมาณ
น้อมบูชา	คุณพระพุทธ	บริสุทธิ์	ผู้ชี้นำ
ให้หลุดพ้น	จากห้วงเวรกรรม	แลพ้นโศก	ทุกข์โรคภัย
น้อมบูชา	คุณพระธรรม	สาดแสงสุขล้ำ	ดับทุกข์ได้จริง
รู้แจ้ง	ภายในหยุดนิ่ง	มองเห็นความจริง	ของสิ่งทั้งปวง
น้อมบูชา	คุณพระสงฆ์	ท่านผู้เดินตรง	มุ่งพระนิพพาน
เพื่อหลุดพ้น	วัฏฏสงสาร	ดำรงวงศ์วาน	รักษาพระธรรม
น้อมบูชา	คุณพ่อแม่	ท่านรักแท้	เลี้ยงดูเรามา

ให้กำเนิด ก่อเกิดกายา เป็นที่พึ่งพา ก่อนลาสิ้นใจ

น้อมบูชา คุณอาจารย์ คุณครูทุกท่าน ผู้สอนวิชา

จิตใจ ยิ่งใหญ่ล้นฟ้า ศิษย์ขอบูชา ท่านผู้มีคุณ

น้อมบูชา องค์ราชา ทรงนำนาวา ปวงชนชาวไทย

เมตตา พระองค์ยิ่งใหญ่ สร้างแผ่นดินไทย เป็นแผ่นดินธรรม

น้อมบูชา องค์เทวา เบื้องบนชั้นฟ้า ทั่วทิพย์วิมาน

สัตว์โลก ในวัฏฏสงสาร จงพ้นบ่วงมาร พบสุขแท้จริง

ด้วยแสง แห่งดวงจิต มิตรไมตรี ที่แผ่ไป

แสงธรรม สาดส่องภายใน จิตหลุดพ้น ทุกคนเทอญ.



อานิสงส์แห่งการแผ่เมตตา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อเมตตาเจโตวิมุติ อันบุคคล น้อมไว้ภายในแล้ว เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ให้ตั้งมั่นโดยลำดับ สั่งสมดีแล้ว ปรารภดีแล้ว พึงหวังอานิสงส์ ๑๑ ประการด้วยกัน คือ

๑. เวลาหลับ ย่อมหลับเป็นสุข

๒. เวลาตื่น ย่อมตื่นเป็นสุข

๓. เวลาฝัน ย่อมไม่ฝันร้าย

๔. ย่อมเป็นที่รักแห่งมนุษย์ทั้งหลาย

๕. ย่อมเป็นที่รักแห่งอมนุษย์ทั้งหลาย

๖. เทวดาทั้งหลายย่อมรักษา

๗. ไฟ ยาพิษ หรือศาสตราย่อมไม่อาจกล้ำกรายได้

๘. จิตย่อมตั้งมั่นได้โดยรวดเร็ว

๙. สีหน้าย่อมผ่องใส

๑๐. ไม่เป็นผู้ที่ตายด้วยความลุ่มหลง

๑๑. เมื่อไม่บรรลุมรรคผลข้อใดข้อหนึ่ง (โสดาบัน, สกทาคามี, อนาคามี, อรหันต์) เมื่อตายไป ย่อมเป็นผู้ไม่ตกต่ำ จะถือกำเนิดในพรหมโลก

คำสอนครั้งสุดท้ายของพระพุทธองค์

สังขารทั้งหลาย

มีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา

พวกเธอทั้งหลาย

จงทำประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น

ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด



หนึ่งเดียว

จิตมนุษย์ที่ยังไม่หลุดพ้น
ก็ย่อมจมดิ่งไปในวัฏฏสงสารอันยาวนาน
แต่ใครจะรู้บ้างว่า ... ชีวิตทุกคน ย่อมกลับคืน
สู่สภาพดั้งเดิม โดยไม่หวนกลับได้ !

ใครจะรู้ ...เรื่องราวแท้จริงของโลกมนุษย์นี้
ว่าเรื่องราวเป็นมาอย่างไร
อย่าหวั่นไหวต่อสรรพสิ่ง
เพราะทุกคน ... เกิดมาแล้วต้องตายเป็นธรรมดา
มีความตายเป็นที่สุด !

ถ้าทุกคนตั้งมั่นในความดีแล้ว
ไม่หวั่นไหวต่อความชั่วร้ายทั้งหลาย
รักษาธรรมให้เป็นหนึ่ง ในดวงจิตอันบริสุทธิ์ตลอดเวลา
ไม่หวั่นไหวกับสรรพสิ่งที่แวดล้อมเข้ามา
... ธรรมเท่านั้นแหละ ...
จะคุ้มครองผู้ประพฤติธรรม

ที่สุด ! เรื่องราวทั้งหลายก็ต้องเปิดเผย
ใครจะรู้เรื่องราวที่แท้จริงได้
นอกจากผู้รู้ ผู้เห็นเหตุการณ์โดยตลอด
แต่ใครล่ะ ! จะเป็นคนนั้น ?
ผู้ซึ่งมาเปิดเผยเรื่องทั้งหมดในกึ่งพุทธกาลนี้ !

มันมีเวลาเหลืออีกน้อยนิด ที่ทุกคนจะมารวมกัน
เพื่อสร้าง และฝ่าฟันไปพร้อม ๆ กัน
ถึงเวลาคงมาพบกัน และ ต้องแยกจากกัน
จากนั้น ก็จะคลี่คลาย และเป็นไปด้วยดี
เหตุการณ์ทั้งหลาย ล้วนเกิดขึ้นมา
... และจบลงด้วยตัวของมันเอง ...

ไม่มีเราในที่ไหน ๆ ไม่มีใครในความรู้สึก !
เมื่อเห็นแจ้งตามความเป็นจริง !

ที่สุด ดวงจิตก็หลุดพ้นเป็นอิสระ !
ความคิดทั้งหลาย ก็เป็นอยู่ของมัน !
อารมณ์ทั้งหลาย ก็เป็นอยู่ของมัน !
ความทรงจำทั้งหลาย ก็เป็นอยู่ของมัน !
ย่อมเข้าสู่ความว่าง ตามความเป็นจริง
ไม่มีอะไร และ ไม่มีอะไร !

ถึงเวลาก็ต้องมา ถึงเวลาก็ต้องจากกัน
ที่สุด ! หมายมั่นอะไรไม่ได้เลย
เพราะธรรมชาติแห่งพุทธะ เป็นอยู่เช่นนั้นเอง !
ใครหลุดพ้น ! ก็ย่อมแจ้งในความหลุดพ้น
ใครยังไม่หลุดพ้น ! ย่อมเข้าถึงนิพพานเป็นไปไม่ได้
ที่สุด เราลงมาสร้างบารมีร่วมกัน
อย่าไปอะไรกับใครเลย

ทำดวงจิตของตนให้หลุดพ้น !
และช่วยผู้อื่นให้หลุดพ้นตาม
และดำเนินตามโพธิญาณของ พระพุทธองค์
เพื่อหลุดพ้น จากวัฏฏสงสาร อันยาวนานนี้

" ท่านผู้ให้ธรรม "
(๒๗ / ๑ / ๒๕๔๔)

ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง

กระทรวงศึกษาธิการ (ภาคเอกชน) แห่งแรกในประเทศไทย

๑๐๙ หมู่ ๙ ซ.เทศบาล ๕ ถ.เพชรเกษม ต.ท้ายเหมือง

อ.ท้ายเหมือง จ.พังงา ๘๒๑๒๐

โทร./แฟกซ์. (๐๗๖) ๕๗๑๘๕๐ , (๐๑) ๓๐๔๓๕๒๘ , (๐๑) ๓๔๓๐๖๐๗

ศูนย์ติดต่อประสานงาน

๒๑/๓๘-๓๙ ซ.ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาพลับพลาไชย

ถ.พลับพลาไชย แขวงเทพศิรินทร์ เขตป้อมปราบ กรุงเทพฯ ๑๐๑๐๐

โทร. (๐๒) ๒๒๓๗๒๒๓-๔ , (๐๑) ๘๓๑๘๕๒๒

แฟกซ์. (๐๒) ๒๒๕๔๐๙๘

Http://www.Thammatipo.com

ดูก่อน ... ภิกษุทั้งหลาย

ทางนี้เป็นทางสายเอก เป็นที่ไปของบุคคลผู้เดียว

เพื่อความบริสุทธิ์หมดจด วิเศษยิ่ง ของสัตว์ทั้งหลาย

เพื่อที่ก้าวล่วงพ้นไปจากความโศก ความร่ำไร

เพื่อความดับทุกข์และโทมนัส คับแค้นใจ น้อยใจ

เพื่อที่จะบรรลุธรรม

อันจะนำพาสัตว์ทั้งหลาย

ให้หลุดพ้นออกไปจากวัฏฏสงสาร

เพื่อที่จะกระทำพระนิพพานให้แจ้ง

หนทางนี้คือ

“มหาสติปัฏฐาน ๔”

